Viaje astral

Experiencias y enseñanzas sobre el desdoblamiento astral

Jaime Antonio Marizán, MDA

Tabla de Contenido

Audio para descargar

Libros Jaime Antonio Marizán

Jaime Antonio Marizán

Viaje astral

Experiencias y enseñanzas sobre el desdoblamiento astral

Jaime Antonio Marizán, MDA

Séptima edición

Abril, 2021

http://www.jaimeantoniomarizan.com/

1. Introducción

Durante muchos años he sido beneficiado con experiencias conscientes en las que llamaré dimensiones superiores de conciencia. He tenido diferentes experiencias, pero hasta ahora no había estado muy convencido sobre qué metodología enseñar o si sería conveniente compartirlas con los interesados en el tema.

He conocido y aprendido una serie de funcionalismos importantes e interesantes sobre las experiencias extra corporales y, accediendo a la solicitud de varias personas, he decidido compartir con los inquietos e investigadores este apasionante tema.

Viaje Astral contiene los relatos sobre mis experiencias fuera del cuerpo, mediante lo que muchos llaman Proyección Astral o también Desdoblamiento Astral, lo cual no es más que el desprendimiento consciente del Alma del cuerpo físico, comenzando a interactuar en una dimensión o mundo sutil.

Estas notas las he escrito de acuerdo a mi vivencia personal con la práctica del desdoblamiento, por lo que otros autores tendrán igualmente experiencias maravillosas que invito a estudiar. Realizo esta aclaración porque las experiencias entre una y otra persona varían, dependiendo de la naturaleza psicofísica de cada cual.

Sin embargo, como una forma de ser sincero conmigo mismo y con los amables lectores, he querido consignar en este libro lo que me consta, aquello que he vivido, lo que he experimentado en múltiples

desdoblamientos y experiencias fuera del cuerpo.

Es mucho el tiempo que tengo escuchando acerca de que es posible, mediante procedimientos y de manera circunstancial, desdoblar el alma del cuerpo de una manera consciente. Cuando hablo del desdoblamiento consciente, me refiero a tener plena lucidez y conciencia de que se está fuera del cuerpo en un lugar que muchos llaman Mundo Astral.

Varios investigadores y científicos han dado testimonio público de haber tenido este tipo de experiencias, figurando entre los más famosos el singular psíquico y médico Edgar Cayce, el cual, cuando consultaba a sus pacientes, se recostaba cómodamente, salía de su cuerpo y luego diagnosticaba la enfermedad del paciente, así como la cura para su trastorno.

Fueron tan portentosos los remedios curativos del Dr. Cayce que se han editado varios libros con sus técnicas curativas y sus memorias han sido archivadas en la Universidad de Virginia en los Estados Unidos y son tenidas como referencias para diversos estudios sobre este maravilloso tema.

De igual forma, son interesantes los experimentos realizados en universidades de los Estados Unidos, Europa, Rusia, en las cuales, controlando todas las variables, personas con facilidad para la bilocación han visitado lugares lejanos trayendo información fidedigna de sucesos y ofreciendo la ubicación exacta de objetos y personas.

Incluso, hasta se ha especulado, en muchos relatos de ficción, que los centros de inteligencia militar de las grandes potencias mundiales utilizan para sus labores de espionaje a personas con

facilidad para el desdoblamiento astral.

También son dignas de estudiar las investigaciones realizadas por el Dr. Raymond Moody con personas que tuvieron experiencias lúcidas durante estados de gravedad de muerte y que son también experiencias extra corporales conscientes (EEC).

No puede excluirse de este breve recuento los testimonios de los grandes santos y guías espirituales del mundo, quienes, con sus grandes visiones, experiencias paranormales y arrobamientos místicos, han mostrado de manera fehaciente la existencia de otros mundos, más sutiles que el físico, y en donde rigen otras regulaciones en la relación espacio-tiempo, cuerpo - mente, alma y espíritu.

Ellos, los guías espirituales del mundo, han nombrado a esas dimensiones superiores con diversos nombres, como monte, cielo, paraíso y otros y nos han enseñado una verdad básica: somos algo más que un cuerpo físico.

Todas estas experiencias místicas y experimentos científicos han indicado que existen otros planos de existencia, diferentes al nuestro, en los cuales ciertos misterios y secretos de la existencia son develados.

Por otra parte, quiero indicar que tuve la intención de escribir un libro extenso, rico en planteamientos teóricos y científicos sobre la supra dimensión, el tiempo y todo lo relacionado con el tema, no obstante, he obviado esas extensas explicaciones y quise ofrecer un recuento de mis experiencias aunadas a las enseñanzas aprendidas. Considero que éste es el mejor método para comprender la relación que tenemos con el mundo sutil.

Por último, en esta introducción aclaro dos aspectos: el primero es que las experiencias personales y de otros practicantes narradas en este libro no son exclusivas de nosotros, lo único que nos diferencia de otras personas es que nos hemos ocupado de realizar las prácticas correspondientes, aprovechando, naturalmente, ciertas cualidades innatas que también otras personas podrían tener, entre las cuales puedes estar tú.

En segundo lugar, que estas experiencias extra corporales las he tenido unidas a la Espiritualidad, es decir, han sido parte de un proceso de disciplina espiritual.

2. ¡Oh, yo no soy este cuerpo!

Una vez, fui al campo, a la casita donde vivió mi abuela y en donde pasé tantos momentos maravillosos en mi infancia. Allí, en la quietud y la frescura de la naturaleza, practiqué durante varios días la Meditación, mi mente estaba en calma, me sentía en paz.

Un día, al amanecer, sentí un sopor que invadió todo mi cuerpo, perdí la sensación corporal y sentía una fuerte presión en la zona del entrecejo. Como tenía el conocimiento de que el alma puede desprenderse del cuerpo, supe que me encontraba a las puertas de abandonar mi cuerpo de forma consciente.

Entonces, me levanté de la cama con la intención de dejar mi cuerpo acostado, el resultado fue una experiencia sobrecogedora. Cuando giré hacia la cama pude ver dos cuerpos acostados, mi propio cuerpo y el de mi esposa, fue una experiencia impactante.

De pronto me encontraba flotando encima de mi cuerpo dormido. Luego descendí y me coloqué de pie a su lado y lo contemplaba, diciéndome: ¡oh, yo no soy el cuerpo, soy algo más!

Cuando asimilé totalmente la experiencia de verme desdoblado, es decir, mi cuerpo dormido y mi alma envuelta en “otro cuerpo”, salté con la intención de flotar, de volar y salí disparado traspasando el techo de la casita hacia el espacio. Todavía era de noche y pude contemplar, en un arrobamiento místico, el hermoso cielo estrellado.

Un éxtasis espiritual estalló en mi corazón, quizás por el logro alcanzado o por el alma sentirse desprendida de la envoltura física. Aquello no duró mucho, aunque todavía puedo recordar esta primera experiencia fuera de mi cuerpo con mucho agrado y satisfacción.

Luego de esa experiencia, dejé de temerle a la muerte, supe por experiencia propia que no moriré el día en que este cuerpo deje de respirar. A partir de ese día, ya no necesité leer más acerca de si existía vida después de la muerte ni tampoco creer por fe, simplemente sabía que no era el cuerpo, que era algo más: un Alma Divina.

Luego de este desdoblamiento siguieron muchos más y con el tiempo conocí lo que he llamado la "puerta de salida" del cuerpo de manera consciente. Esa "puerta de salida" son las señales que caracterizan la separación consciente del cuerpo y el alma, al menos en mi caso.

Digo en mi caso, porque he leído a otras personas que cuentan diferentes sensaciones, por ejemplo, muchos dicen que se "inflan" cuando se desdoblan y yo nunca me he inflado, así que asumo que habrán características de acuerdo a la naturaleza psicofísica de cada cual.

Mi puerta de salida se caracteriza por una fuerte presión en la zona entre la nariz y el entrecejo, un zumbido fuerte y una sensación "eléctrica" en todo mi cuerpo. Cuando eso sucede, sé que voy a salir consciente de mi cuerpo.

Con la práctica, pude inducir estos desdoblamientos, pero en la mayoría de los casos, estos ocurren de forma espontánea, por lo general, luego de alguna Meditación o ejercicio espiritual.

Por último, tengo que aclarar que desdoblarse no lleva a la Realización Espiritual y tampoco es necesario para alcanzarla, debe observarse como lo que es: una experiencia trascendental interesante que fortalece la fe y ofrece una perspectiva más amplia de nuestra naturaleza psicofísica.

3. La naturaleza superior

Me siento cansado, en la mañana trabajé bastante y luego de comer decido tomar una siesta, sin embargo, cuando uno desarrolla la capacidad para vigilar el sueño, en cualquier momento pueden presentarse experiencias extracorporales.

Luego de varios minutos de estar dormitando se presentan los síntomas previos a mis desdoblamientos y me preparo para abandonar mi cuerpo. En ese momento no tenía ningún plan específico, así que me deje llevar, simplemente me solté a la Voluntad de mi consciencia superior.

Entonces, ocurrió algo maravilloso, entré en un profundo éxtasis espiritual, algo completamente indescriptible con palabras. Verdaderamente no sé cómo explicar lo que sentí, fue una experiencia sublime, extraordinaria. Algunas veces cuando uno se entrega surgen sorpresas más agradables y satisfactorias que cuando planificamos los eventos.

Mediante el desdoblamiento astral entramos en contacto con nuestra naturaleza superior, con aquello que somos realmente, entonces se experimentan sensaciones, éxtasis, visiones y experiencias suprafísicas extraordinarias.

A continuación ofreceré detalles sobre el Cuerpo Astral, el cual permite tener una serie de experiencias supra físicas.

En primer lugar, es necesario saber que todas las escrituras sagradas hablan de “cuerpos celestiales” que nos permiten tener una serie de experiencias en otros mundos superiores. Esos cuerpos han recibido diversos nombres y han sido descritos bajo diferentes acepciones, algunas de las cuales quiero compartir con el lector.

Al respecto, quiero referirme a la concepción hindú, la cual trata sobre una serie de “envolturas o Koshas” que tiene el espíritu y que le sirven para su manifestación. Es a partir de estas escrituras, específicamente los Vedas, que la mayoría de estudiosos de oriente y occidente han escrito sobre estos cuerpos, describiéndolos con las cualidades señaladas en el conocimiento védico.

Los Vedas enseñan que tenemos tres cuerpos que sirven para la manifestación del Espíritu Divino y que a la vez estos cuerpos utilizan cinco envolturas llamadas Pancha Koshas. Estos son:

Los Cuerpos según los Vedas

Sthula Sharira

Es el cuerpo físico, la carne y los huesos y su anatomía es la que conocemos. Hasta que llega el momento de la muerte es el vehículo en donde se aloja el cuerpo sutil y el causal.

Sukshma Sharira

Es el cuerpo sutil, no es visible para el ojo, pero sus facultades las podemos experimentar. Comprende en el ser humano el aspecto energético, vital, mental, emocional y psíquico. Está constituido por los cinco aires vitales (pancha pranas), los cinco órganos de conocimiento o Jñanendriyas (audición, tacto, vista, gusto y olfato) y las cuatro facultades de la mente individual o antah karana (budhi, intelecto; ahamkara, ego; manas, pensamiento y chitta, memoria).

Karana Sharira

El cuerpo causal, origen de los otros dos. Es el componente más puro del ser humano. Se encuentra más allá de la mente y su naturaleza es la bienaventuranza. Constituye la esencia del ser humano y es donde reside el Ser o Atma.

Las Cinco Envolturas

Los cinco Koshas o envolturas que contienen los tres cuerpos, son los siguientes:

1) Annamaya Kosha

Envoltura hecha de comida, es la envoltura física compuesta de carne, huesos, sangre, tejiodos, músculos, y es la manifestación más densa del ser humano. Se alimenta del prana (energía) más burdo en forma de comida, agua, aire, pero depende de los pranas más sutiles, pertenecientes a las otras envolturas.

2) Pranamaya Kosha

Envoltura hecha de prana o energía vital, es una réplica energética del cuerpo físico, al cual da vida y sostiene. El Prana es la energía vital, responsable de iniciar la vida y también de traer la muerte. Ingresa en nuestro organismo a través de diferentes vías, la respiración, la comida y los líquidos. Se distribuye por nuestro cuerpo y se manifiesta en cinco tipos diferentes de energía.

3) Manoyama Kosha

Su naturaleza es más sutil que la de Pranamaya kosha. Está

constituida por los cinco órganos de la percepción (gñanendriyas), oído, tacto, vista, gusto y olfato; los cinco órganos de la acción (karmendiyas), habla, aprehensión, movimiento, generación y excreción; y el pensamiento (manas). Es también el lugar de las emociones y los sentimientos, registra los fenómenos internos y externos, realiza la función del pensamiento, y se alimenta de las experiencias de la persona.

4) Vygñanamaya Kosha

Se denomina envoltura psíquica o cuerpo intuitivo. Es la primera densificación del Ser o manifestación de Brahman (Espíritu Universal) en el ser humano y se dice que por su proximidad al Ser (Atma, esencia espiritual individual), posee el reflejo de su luz, el reflejo del conocimiento puro. Aquí es donde residen las facultades superiores de la mente.

Cuando se desarrolla su potencial, mediante la práctica de la meditación, se manifiestan la intuición o conocimiento directo, la sabiduría, las percepciones extrasensoriales.

Es también la residencia del ego (ahamkara), el principio de individualidad que nos hace sentirnos diferentes de los demás. Junto al pranamaya kosha conforma el cuerpo sutil. En su equivalencia este Kosha sería el Cuerpo Astral del Ser Humano.

5) Anandamaya Kosha

La envoltura de bienaventuranza o felicidad que da origen a las demás koshas. Transciende el conocimiento intuitivo y se

experimenta la dimensión trascendente del ser humano donde no existen ni el tiempo, ni el espacio, ni la individualidad. En su centro reside el Ser o Atma, cuya naturaleza es Sat, Chit, Ananda (Ser, Conciencia y Bienaventuranza).

Una experiencia suprafísica

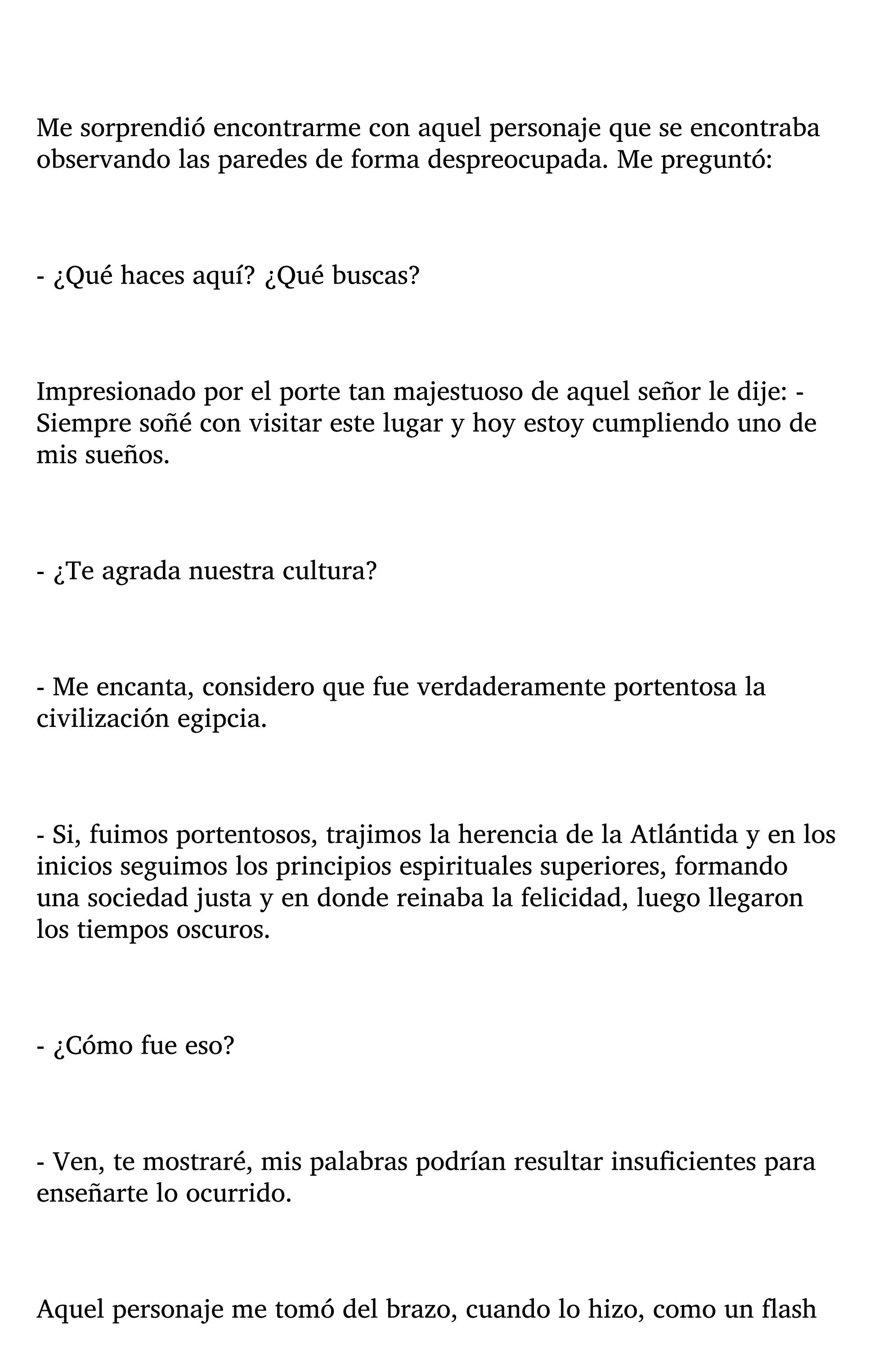
Eran las cinco de la mañana, desperté, pero me quedé en la cama somnoliento, de pronto sentí un sopor característico, una presión en la zona de la nariz y el entrecejo, señales que me indicaban que la “puerta” estaba abierta para salir de mi cuerpo de forma consciente.

En los días previos había estado pensando lo maravilloso que sería visitar las pirámides de Egipto, conocer sus misterios, entrar en sus laberintos.

Con estos pensamientos rondando en la mente me desprendí del cuerpo, quedé flotando en el ambiente y salí al patio de la casa. Caminé un poco y luego desee intensamente estar en las pirámides de Egipto. De pronto, una fuerza invisible me tomó y me llevó por los aires a gran velocidad, aunque viajaba muy veloz, pude ver que cruzaba por encima de ciudades, ya que veía sus luces abajo.

Al final, la fuerza que me sostenía fue disminuyendo su intensidad, como lo hace un avión cuando aterriza, eso me indicó que estaba llegando a mi destino. Efectivamente, allí estaba, frente a la maravillosa Pirámide, me sentí pleno y muy feliz.

Penetré en su interior y quedé sobrecogido al ir pasando de cámara en cámara, contemplando aquellas paredes rocosas que tanto misterio contienen. Allí me encontré con alguien muy especial, un personaje vestido a la usanza antigua, con una larga túnica y una especie de corona con una serpiente emergiendo desde la frente.



Me sorprendió encontrarme con aquel personaje que se encontraba observando las paredes de forma despreocupada. Me preguntó:

- ¿Qué haces aquí? ¿Qué buscas?

Impresionado por el porte tan majestuoso de aquel señor le dije: - Siempre soñé con visitar este lugar y hoy estoy cumpliendo uno de mis sueños.

- ¿Te agrada nuestra cultura?

- Me encanta, considero que fue verdaderamente portentosa la civilización egipcia.

- Si, fuimos portentosos, trajimos la herencia de la Atlántida y en los inicios seguimos los principios espirituales superiores, formando una sociedad justa y en donde reinaba la felicidad, luego llegaron los tiempos oscuros.

- ¿Cómo fue eso?

- Ven, te mostraré, mis palabras podrían resultar insuficientes para enseñarte lo ocurrido.

Aquel personaje me tomó del brazo, cuando lo hizo, como un flash

llegaron a mi mente muchos acontecimientos relacionados con él. Visualicé imágenes en las cuales lo veía enseñando y conduciendo multitudes. Pude intuir que se trataba de una especie de gran líder espiritual.

En un momento, fui transportado a un gran salón en donde se hallaban reunidos varias personas vestidas igual que mi conductor. Se hallaban sentados alrededor de una gran mesa rectangular de piedra. Aquella reunión era presidida por un personaje impresionante, intuí que se trataba del Faraón mismo.

Quiero aclarar que en el mundo astral el conocimiento lo percibimos más como intuiciones que como pensamientos, simplemente "sabemos" sin necesidad de recibir alguna explicación, esto es propio del conocimiento intuitivo. Esta cualidad se manifiesta trambién en el estado de vigilia, aunque es más notoria cuando nos encontramos sin la envoltura física.

Nos quedamos alejados de la reunión, apenas podía escucharles, discutían, aunque no de forma agresiva, lo hacían utilizando argumentos con los cuales pretendían salir airosos de una controversia.

- Discuten sobre lo beneficioso o perjudicial de los sacrificios humanos - me señaló mi inesperado guía - éste fue el inicio de nuestra caída. La degeneración de nuestros sagrados rituales produjo también una vuelta al oscurantismo y a la ignorancia espiritual.

Vamos, sólo te traje para que conocieras esto, vuelve cuando desees, búscame, siempre estoy aquí, he quedado como un guardián de este lugar.

- ¿Cuál es tu nombre?

- Cuando salgas de este monumento encontrarás una gran estatua, ése era yo.

Me despidió y al salir de la Gran Pirámide encontré la escultura de aquel gran sumo sacerdote, su nombre, Masaharta.

4. El cuerpo astral

El Cuerpo Astral, al igual que el físico, es un vehículo de manifestación del Alma, aunque posee una serie de características que menciono a continuación y que nos permiten comprenderlo en cuanto a su funcionamiento:

* Es de naturaleza más sutil que el cuerpo físico.

* Tiene la capacidad para volar y desplazarse a gran velocidad de un lugar a otro.

* Su constitución atómica le permite interactuar con la materia del mundo astral, por lo que puede traspasar lo sólido, como paredes, techos y rocas.

* Tiene la capacidad para adoptar formas diferentes, puede ser un viejo, un joven, un niño. Puede alargarse o estrecharse.

* El Poder mental puede influirlo más directa y rápidamente que al cuerpo físico, los pensamientos y la intención pueden impulsarlo a viajar a determinado lugar o a adoptar una forma diferente.

Sin embargo, lo que más va a interesarnos de este cuerpo es que es el instrumento que nos permite desprendernos de la envoltura física

y experimentar la realidad de los mundos paralelos. Es en este Cuerpo Astral en el que podemos tener una vivencia única: saber que no somos este cuerpo, que somos Alma.

Este Cuerpo Astral es un instrumento que podemos aprender a manejar efectivamente. Así como con el cuerpo físico aprendemos a caminar, correr, saltar, trotar, nadar y tantas otras acciones, con este Cuerpo Astral también tenemos una serie de vivencias como volar, visitar lugares remotos, regresar en el tiempo y otras experiencias maravillosas.

Para algunos, el proceso será muy sencillo, para otros, puede requerirles un poco más de esfuerzo. Conozco personas que no han podido lograrlo, aunque lo han anhelado toda su vida. En esto no hay garantías, al menos, no puedo asegurarte que si haces lo mismo que hice te desdoblarás, es posible que sí, es posible que no.

Sobre la capacidad para desdoblarse he conocido tres tipos de personas. La primera de ellas tienen esta capacidad a flor de piel, se desdoblan muy fácilmente, es como si hubieran aprendido a hacerlo anteriormente. Como ellas he conocido a dos personas, una de ellas es un íntimo amigo, Tabito, del cual hablaré más adelante. El tenía una capacidad innata para el desdoblamiento, salía de su cuerpo a voluntad y en cualquier momento.

La otra persona es Lucía, al igual que Tabito tenía una gran habilidad para el desdoblamiento, aunque su capacidad la utilizaba para la investigación. Tabito era un místico, un poeta, Lucía era una científica, le gustaba buscar el porqué de los eventos.

Un segundo tipo de personas son aquellas que a través de prácticas y ejercicios “descubren” su puerta de salida del cuerpo y poco a

poco desarrollan la habilidad para desdoblarse. De este tipo he conocido a muchos y yo me encuentro en este renglón. Más adelante relato cómo Tabito me amargaba contándome sus vuelos en el mundo astral cuando yo no podía hacerlo. Me tomó meses desarrollar la habilidad, aunque considero que mereció todo el esfuerzo.

Un tercer tipo de personas son aquellas que no lo alcanzan, quizás porque no tienen la persistencia para realizar las prácticas o porque están tan estresadas que no logran alcanzar la relajación física y mental necesaria para lograr el desdoblamiento.

Mi experiencia personal es que esta es una experiencia muy singular. Es como si el Universo fuera quien decidiera quién la experimenta y quién no. Espero que tú seas una de las personas agraciadas con esta maravillosa vivencia espiritual.

Cuando estás en el camino espiritual y necesitas una información importante, Dios, el Universo o como gustes llamar al Espíritu Universal, buscará la forma de comunicártelo.

Una vez me encontraba realizando grandes esfuerzos para superar algunas trabas mentales que consideraba bloqueaban áreas importantes de mi desarrollo espiritual. Me encontraba meditando, cuando de pronto me desprendí suavemente de mi cuerpo, una energía invisible me tomó y me llevó a un lugar en donde había muchos recipientes de basura vacíos.

La energía invisible me dejó contemplar por unos instantes aquellos recipientes y luego regresé muy suavemente a mi cuerpo y continué la meditación. En la meditación intuí que aquellos recipientes vacíos representaban patrones de pensamientos. La basura había

sido retirada pero quedaban sus recipientes, aquellos patrones construidos durante años de ignorancia.

Esta es la forma en la que el Alma Universal nos enseña. Cuando se está preparado, el Maestro o la Enseñanza aparecen.

5. Papaney, un hombre santo

En la historia de la Humanidad han existido muchos hombres y mujeres santos que mediante su ejemplo han mostrado las bondades de la Vida Espiritual. Cuando era apenas un muchacho, yo conocí a uno: Papaney. Un hombre de campo, bueno, religioso, apegado a las costumbres de su Religión.

Papaney, como le llamábamos cariñosamente, tenía un corazón hermoso, y por eso siempre vivía ayudando a todos los que le rodeaban, incluso, llegó al punto de regalar todas sus posesiones materiales y se quedó con una pequeña casita en el pueblo, en donde funcionaba también una humilde capilla.

Su esposa, Mamadá, era también un amor, aunque se esforzaba demasiado para que recitáramos cien oraciones en menos de media hora.

La historia de Papaney es singular. El, un hombre bueno y dedicado al servicio a los demás y a cumplir con sus labores dentro de su Religión, un día escuchó una voz que le dijo: “Yo soy Jesús, debes tomar mi cruz y llevarla hasta el cementerio”.

El bueno de Papaney, sin muchas dotes intelectuales para descifrar las palabras del Señor, hizo exactamente lo que escuchó: construyó una cruz, pesada por cierto, y caminó desde su casa hasta el cementerio, desplazándose por las calles, ante la mirada atónita de quienes le veían.

Algunos dijeron que había perdido la razón y se convirtió en el hazmerreír de muchos. El caso es que Papaney continuó recibiendo mensajes del Señor y, naturalmente, acudió a sus superiores para pedirles consejo, ellos lamentablemente no le creyeron y, aunque nunca nos lo dijo, parece que le trataron rudamente.

Entonces, Papaney comprendió que lo que estaba viviendo y escuchando no podía compartirlo públicamente, sino que debía guardar esas experiencias para sí mismo, aunque Dios tenía otros propósitos, como se podrá constatar más adelante.

El anciano, además de escuchar esas voces, recibió una Gracia especial, él la llamaba “transformación”. Nos contaba que de repente salía de su cuerpo y que era otro, aunque seguía siendo él mismo, transformado podía viajar a lugares distantes, visitar sitios en los que nunca había estado e interactuar con personas desconocidas.

Más adelante determinamos que Papaney tenía lo que se conoce como desdoblamiento astral, y que viajaba en el Mundo Astral, mundo de los sueños, cielo y tantos otros nombres que se le ha dado.

El caso es que Papaney reflejaba una sabiduría que en términos normales era imposible para un hombre de campo que se la había pasado entre vacas y cultivos. ¿Dónde aprendió todo lo que nos enseñaba? ¿Quién era su Maestro? El realizaba profundas exposiciones sobre términos y conocimientos que estaban más allá de su nivel intelectual, incluso, muchas veces nos hablaba de conocimientos que él mismo decía ignorar, pero que así lo había aprendido.

Una visita a Papaney era algo hermoso. Éramos un grupo de jóvenes con una sed espiritual insaciable, llegábamos a su casa para una de las largas sesiones de preguntas y enseñanzas, seguidamente entrábamos, nos atrapaba Mamadá para sus rezos. Papaney, con mucha comprensión, nos decía: “vayan, complázcanla y luego vengan para que hablemos de lo nuestro”.

Así que luego de varias repeticiones mecánicas de oraciones, de recibir un pequeño caramelo y todas las bendiciones del mundo por parte de Mamadá, complacida ya, nos dirigíamos a los pies de Papaney a escucharlo.

Un día nos habló del tiempo y nos dijo que no sabía cómo, pero el tiempo no era como nosotros lo percibíamos. Nos contó que estando en su cama, vio a Mamadá en la actitud de romper una pequeña ramita y en ese momento se “transformó”, viajó por múltiples lugares y luego de transcurrir lo que él pensó serían unas dos horas, regresó a su cuerpo y cuando abrió los ojos, en ese preciso momento, Mamadá terminaba de romper la ramita.

Entonces nos dijo: “algo hay con el tiempo, al mundo al que voy, el tiempo no se mide como aquí, podemos realizar múltiples actividades y viajar a varios lugares y pasar simplemente un segundo”. Y a continuación procedía a dar una explicación del tiempo y el espacio con una singularidad y maestría que sólo Einstein podía plantearlo mejor.

Era sorprendente aquello, ver aquel torrente de sabiduría, saliendo de unos labios sencillos, adornado por los ademanes de aquellas manos, templadas por el sol caliente y su rostro resplandeciendo con ojos inquisitivos de la Verdad.

Y siempre nos decía: “hay cosas que ni yo mismo entiendo por qué son así, pero esto me lo enseñaron y así se los transmito”.

Muchos, en su ignorancia, dudaron de Papaney, pero los caminos del Señor son inescrutables y el Universo le envió aquellos inquietos muchachos, sedientos de sabiduría, a escucharle, y a compartir con él todo su contacto espiritual. Le escuchábamos con reverencia, con respeto y con un gran amor por aquel hombre, ya acercándose a su partida del mundo terrenal.

Otro día nos dijo que ese mundo que visitaba y este mundo físico estaban relacionados. Nos contó que una vez estuvo en un lugar y le dieron a comer huevos, pero que cuando los estaba comiendo, Mamadá lo llamó, por lo que despertó bruscamente, y entonces se dio cuenta de que en su boca tenía un fuerte sabor a huevo, los mismos que había estado comiendo.

Una experiencia similar a esta de Papaney, tuve muchos años más tarde, cuando estaba comenzando a conocer a Sathya Sai Baba. Me encontraba en un viaje astral y llegué a un lugar en donde el piso era de arena, más adelante reconocí el lugar como Prashanti Nilayam. Allí se encontraba Sathya Sai Baba con dos discípulos materializándoles Vibhuti, la ceniza sagrada. Yo me acerqué a los tres y le dije a Sai Baba: “dame” y le extendí una bandeja.

En ese momento, él movió sus manos de manera circular y materializó Vibhuti, colocándolo en la bandeja, pero en ese justo momento desperté en mi cama, con la grata experiencia de que todo el cuarto estaba inundado con un fuerte olor a Vibhuti. En ese instante recordé al sabio Papaney y su experiencia con los huevos. Supe entonces que lo que nos enseñó aquel día era cierto y que

puede haber una interconexión entre los dos mundos y más aún, que podemos interactuar en ambos.

De todas esas historias de Papaney en su estado de “transformación” surgió en mí un fuerte anhelo por conocer y experimentar el Mundo Astral, y con más ilusiones que realidades, comencé a practicar para tener vivencias fuera del cuerpo.

Papaney no sólo nos enseñó grandes conocimientos que quedaron grabados en nuestra Conciencia, sino que también nos ofreció consejos que resultaron muy útiles para nuestro futuro desarrollo espiritual.

Algo que aprendí de Papaney fue a respetar las creencias religiosas y a comprender a aquellos que no están de acuerdo con profundizar en las cuestiones espirituales.

El nos hablaba de cómo había sido incomprendido, humillado y rechazado por aquellos a quienes había servido, pero les perdonaba y simplemente sabía que estaba recibiendo un conocimiento que estaba más allá de su comprensión.

Papaney nos enseñó a ser comprensivos y amorosos con todos, a respetar los credos y las costumbres religiosas.

Sai Baba enseña: Hay una sola, Religión, la Religión del Amor, hay una sola casta, la casta de la humanidad, hay un solo lenguaje el lenguaje del Corazón, hay un solo Dios y es Omnipresente.

6. Enseñanzas en el mundo astral: mi encuentro con Sathya Sai Baba

Corría el año de 1996. En aquellos días me encontraba inmerso en las responsabilidades administrativas de una institución en la cual también se enseñaban valiosos conocimientos espirituales. Un día en una de las reuniones alguien trajo el tema del Avatar de la Nueva Era y comenzaron a surgir nombres de algunos Maestros muy reconocidos, entonces uno de los presentes dijo: "En la India hay un Maestro, que para mí es el Avatar, porque realiza milagros y acciones que sólo Dios puede realizar, ese es Sathya Sai Baba".

Fue la primera vez que escuché el nombre de Sathya Sai Baba y conocerlo de aquella persona, respetada en el campo espiritual, me puso a pensar y me picó la curiosidad por saber más de él. En ese tiempo, no tenía acceso a los libros, videos y tanta información como la que existe hoy día, así que la información me fue llegando por cuenta gotas.

Sin embargo, algo inusitado comenzó a ocurrirme, de pronto comencé a tener contactos con Sai Baba en el mundo astral de manera tan frecuente que comenzó a llamarme la atención. Realmente era sorprendente, en una semana podía encontrarlo tres y cuatro veces en diferentes lugares y situaciones, impartiéndome alguna enseñanza o hablándome en el lenguaje simbólico del mundo astral.

Ciertamente, tener tantos encuentros con Sai Baba me era extraño, máxime cuando yo no lo había aceptado como mi Maestro y no

estaba tan entusiasmado por conocerle, en ese entonces sólo me movía la curiosidad por conocer más sobre él, pero no había un interés extraordinario que pudiera producir esos contactos.

Un día ocurrió una situación especial con una experiencia astral que tuve. En ese entonces vivía en un apartamento frente al mar, la brisa marina refrescaba aquel lugar y me sentía muy a gusto allí. En horas de la madrugada, salí de mi cuerpo y me encuentré seguidamente con Sai Baba quien vino caminando hacia mí en las afueras del apartamento y me dijo: "¿sabes por qué vengo tanto donde ti?" Yo le hice un ademán significando que no sabía, entonces me dijo: "porque tú no estás enamorado".

En un principio no entendí lo que era "no estar enamorado" pero los acontecimientos futuros me indicarían el sentido exacto de las palabras de Sai Baba, y sí pude darme cuenta que verdaderamente no estaba enamorado.

El enamoramiento al que se refería Sai Baba estaba ligado a mi interés por las enseñanzas que en ese momento seguía, ciertamente no estaba enamorado, ya no tenía interés en ellas, aunque mis compromisos y los deberes asumidos todavía me ataban a situaciones que, en lo profundo de mi corazón, me producían mucha confusión.

Esos encuentros fueron una época muy hermosa en mi desenvolvimiento espiritual, porque es maravilloso sentir la presencia cercana de un Maestro como Sathya Sai Baba, lo sentía cerca de mí, me acostumbré tanto a su presencia que ya era algo normal en mi vida.

Tuve muchas experiencias con Sathya Sai Baba, pero quisiera

relatar dos de ellas que me marcaron bastante y cuyas enseñanzas han quedado en mí grabadas con tinta indeleble, especialmente por su significación interna.

Como tantos otras noches, Sathya Sai Baba vino a mí y señalándome me dijo: “tú tienes dos defectos terribles que son tal y cual y por ellos no avanzas más rápido en el camino espiritual”.

Cuando me señaló los dos defectos yo quedé asombrado, pero más extrañado estuve cuando desperté. Me dije para mis adentros: “tal y cual defectos, eso es imposible, no puede ser cierto, yo no soy así”. Es decir, dudé que tuviera esos errores porque no me había percatado de ellos en mi personalidad.

De todas formas, como se trataba de Sathya Sai Baba, me dije: “Esto no puede ser cierto, habrá sido una proyección de mi mente, pero por si acaso, vigilaré mi mente, palabras y actos, para tratar de verificar la veracidad o falsedad de este señalamiento”.

No pasaron muchos días hasta que pude darme cuenta de que efectivamente tenía estos dos defectos y de manera bastante pronunciada. Para mí fue una gran sorpresa, nunca sospeché, ni siquiera remotamente, tener estos errores en mi personalidad, así que su descubrimiento me dejó anonadado.

Pero el gran aprendizaje no estuvo en descubrir y tener la posibilidad de erradicar esos errores, la gran enseñanza estuvo para mí en saber que podría tener muchos errores de los cuales no era consciente. Recordé en ese instante un dicho antiguo sobre los tres juanes que reza: “una persona es el Juan que uno conoce, el Juan que los demás conocen y el Juan que ni uno ni los demás conocen”.

A partir de esa enseñanza puse un cuidado muy especial a las críticas que otros me hacían. Luego de esa experiencia, si alguien me señala un defecto de personalidad, en primer lugar lo acepto como un hecho, le doy un 99.99% de posibilidad de que así sea, ya que la otra persona está mirándome desde una perspectiva que yo no me puedo observar.

Esta experiencia me capacitó para tener una nueva visión sobre el trabajo sobre mí mismo, especialmente en el campo de la purificación. Ahora ya no sólo contaría con mis descubrimientos mediante la auto observación, sino que también contaría con la ayuda de mis críticos, a los cuales considero mis colaboradores en el proceso de ascensión espiritual, ya que son ellos los que prueban nuestros logros, nos señalan los errores y no nos perdonan una sola falta.

Aprendí también que la mayoría de nuestros familiares y amigos nos aman tanto que nuestros defectos son invisibles para ellos. Solo hay que observar a una madre a la cual le informan que su hijo está en la cárcel porque robó un televisor, ella, todo compasiva y amorosa, buscará cualquier pretexto para justificar a su “buen” hijo.

Teniendo en cuenta este conocimiento, acepto todo el amor que me brindan mis amigos y familiares queridos, pero también acepto todas las críticas que me hacen mis detractores, ya que son el medio para descubrir, sacar a la luz, aspectos oscuros de la personalidad.

Quiero compartir también otra experiencia que también me ofreció una enseñanza especial, en el sentido de que a partir de su ocurrencia, me tracé una serie de metas y pautas de comportamientos.

Me encontré con Sai Baba quien, vestido con su túnica naranja, se dirigía a algún lugar. Yo le hice señales con la mano para que viniera a donde me encontraba. Él se acercó caminando, por una acera como las que hay que hay en mi pueblo natal.

Luego, nos sentamos con más de sus devotos, pero el centro de la acción se desarrolló entre él y yo.

Me preguntó: ¿qué es lo que más quieres?

Yo le respondí: "Swami quiero hacer siempre la voluntad de Dios, que todas mis acciones, pensamientos y mi corazón respondan a Su voluntad”.

Entonces, El comenzó una especie de juego, haciéndome preguntas sobre diversos aspectos y dándome opciones para responder. No recuerdo todas las preguntas, pero algunas eran: “¿qué quieres? ¿Un carro, que pague tu casa, o un viaje? Luego de darme las opciones cerraba sus ojos y los volvía a abrir luego que yo había elegido.

Para elegir, yo tenía tres botones y pinchaba uno eligiendo lo que quería. Era una especie de selección múltiple.

A continuación me dijo: “¿Qué quieres? ¿Venir a la India, un auto o mucho dinero?” Cerró sus ojos de nuevo y los abrió luego que elegí.

Cuando Sai Baba se aprestaba a formular la tercera pregunta con opciones múltiples, desde mi corazón una Voz me dijo: "tú estás tomando las decisiones, eso no es hacer la Voluntad de Dios".

Es importante señalar que en el mundo astral, la Voz de nuestra Alma, la Voz de Dios puede percibirse muy intensamente. Aunque en el mundo físico en algunas raras ocasiones las personas muy psíquicas la pueden escuchar, en el mundo astral es mucho más fácil y frecuente.

Entonces Sai Baba volvió a cuestionarme con una cantidad de opciones, e igualmente cerró sus ojos esperando que yo tomara una decisión, pero esta vez me quedé inmóvil, sin tomar ninguna acción, sólo observándolo con sus ojos cerrados.

Luego de pasar un rato, abrió sus ojos, y me dijo: “¿ya tomaste tu decisión?”

Y le dije: “No Swami, yo quiero que Tú tomes la decisión, porque he cometido el error de tomar mis propias decisiones y eso no es lo correcto, así que mi decisión es que seas Tú el que decidas.”

Inmediatamente dije esto regresé al cuerpo. Entendí este regreso para que guardara en mi memoria esta experiencia y no la olvidará con otras vivencias que pudiera tener.

Esta experiencia fortaleció en mí, de manera significativa, la Actitud de Entrega y Aceptación hacia la Consciencia Universal que todo lo permea. Me quitó las ganas de ser quien haga y me di cuenta de que Él es el Hacedor de Todo y que Él debe tomar las decisiones

más importantes de nuestras vidas.

Como todo en este mundo tiene un plazo, llegó el día en que quedé liberado de mis responsabilidades dentro de aquella institución, de la cual sólo guardo gratos recuerdos, y fue cuando tomé la decisión de viajar a la India a conocer de manera personal a Sathya Sai Baba.

Antes de partir, tuve un encuentro especial con Sai Baba. Desprendido de mi cuerpo, me encontré con él en una casa muy grande, Él me tomó del brazo y me llevó a un hermosísimo jardín en donde se encontraban un grupo de sus discípulos, diciéndome: “Estos son tus nuevos hermanos”.

Ciertamente, yo estaba viajando a la India, no con el fin de convertirme en discípulo de Sai Baba, sino para conocerle, pero a partir de esa experiencia tuve el presentimiento de que en mi existencia se presentaría una nueva etapa y que había comenzado en ese justo momento.

7. Tu Ser interior

Un estudiante en uno de los cursos que he impartido sobre meditación y experiencias extra corporales, tuvo la siguiente experiencia que gentilmente me autorizó para incluirla con fines didácticos en este manual. Él nos contaba:

Luego de realizar la técnica de integración con mi Ser Interior y de practicar ejercicios para lograr la experiencia extra corporal, tuve la vivencia más extraordinaria de mi vida.

Me encontraba fuera del cuerpo y sentí un anhelo interior de buscar a Dios en esa supra dimensión, me puse a buscarlo en sitios diferentes del lugar donde me hallaba, pero en ninguna parte lo encontraba, de pronto alguien me dijo: - Andas buscando a Dios y míralo ahí donde está.

Yo le dije: “¿dónde, dónde?"

La persona seguía señalándome y diciendo que estaba ahí, al tiempo que apuntaba con el dedo hacia mí. De repente, me miré a mí mismo y fue cuando vi lo más hermoso y fascinante de mi vida, una luz blanca inmaculada brillaba esplendorosamente en mi corazón, la alegría fue inmensa, la dicha indescriptible.

Aquella Luz Blanca resplandecía, yo era una especie de faro de Luz

para todos, pude sentir a Dios presente en mi corazón.

A partir de esa extraordinaria vivencia supe por experiencia propia que Dios no está fuera, sino que se encuentra en mi interior, en mi corazón.

La maravillosa experiencia de nuestro amigo nos invita a reflexionar sobre lo que los grandes Guías Espirituales del mundo han enseñado: Dios se encuentra en tu corazón, muy cerca de ti y listo para asistirnos. Esta vivencia es mucho más cercana y real cuando te encuentras sin la atadura del cuerpo físico.

Entonces a través de la relajación, de la concentración, de la meditación y de la oración, es necesario buscar para al final encontrar nuestra verdadera identidad.

Otra experiencia interesante la viví con mi amigo Tabito, quien como comenté tenía una habilidad sorprendente para desdoblarse. Papaney había recibido su capacidad por una Gracia de Dios, sin embargo, Tabito había nacido con la maravillosa cualidad de poder desdoblarse de forma natural y fácil.

Tabito y yo eramos excelentes amigos, nos gustaba mucho viajar en moto al campo y disfrutar de un baño en las aguas de un río de montaña. Pasábamos mucho tiempo al amparo de la naturaleza y nuestros temas de conversación casi siempre giraban alrededor de cuestiones espirituales.

Tabito era una verdadera águila, luego que conoció acerca del desdoblamiento, pudo acceder rápidamente a su puerta de salida y

constantemente tenía hermosas experiencias extracorporales.

Mi amigo me hacía sentir frustrado, ya que él había descubierto su puerta de salida, pero en aquella época yo todavía no la encontraba. Entonces, él venía constantemente y me narraba sus experiencias. El disfrutaba mucho volar, suspenderse en el aire y desplazarse, entonces llegaba y me contaba sus aventuras, lo cual me tenía en un estado de ansiedad, ya que no podía hacerlo igual.

Tabito tuvo todo tipo de experiencias, como dije, poseía una habilidad natural para el desdoblamiento, algo que yo todavía no descubría. Sin embargo, reza un proverbio que los últimos serán los primeros, ya que, cuando pude descubrir mi puerta de salida e inducir los desdoblamientos, entonces, por una razón particular, que no sería prudente comentar, sus habilidades comenzaron a disminuir hasta que desaparecieron.

Cuando Tabito estaba en pleno disfrute de sus habilidades me comentó que era posible trasladarse hasta la luna si uno quisiera, por lo que siempre pensé que sería maravilloso ese viaje, aunque lo consideraba un tanto imposible que pudiera lograrse.

Un día me desprendí del cuerpo y recordé las maravillosas experiencias que mi amigo me contaba y pensé si sería posible viajar hasta la luna. Con sólo pensarlo una fuerza invisible me tomó y me llevó hacia arriba con dirección a la luna, viajé velozmente, aunque no podría decir que fue un viaje, más bien fue una tele transportación, ya que rápidamente me encontré en la luna.

Estaba flotando en la superficie de la luna, ante aquel desierto de pequeñas montañas y rocas. Lo cierto es que no encontré interesante estar allí, pensé que no tenía sentido, ya que no había

nada que investigar, sólo un satélite inerte, y al pensar esto, regresé rápidamente a la tierra. Es importante saber que lo que uno piensa en el mundo astral, tiende a ocurrir o se tendrá la tendencia a que suceda.

Quiero concluir señalando que habrás notado que hablo de esa "fuerza invisible" que me toma cuando salgo de mi cuerpo y, por lo general, sigue los dictados de mi intención. Esta energía invisible está muy ligada a nuestra consciencia superior, a la inteligencia que dirige nuestra vida y por eso tiene el conocimiento universal que le permite saberlo todo.

8. Características de la supra dimensión

El mundo astral tiene diversas características, diferentes al físico. Es importante desechar la idea, poco lógica, de juzgar los eventos y situaciones de la supradimensión comparándolos con la mecánica del mundo de la vigilia.

Al respecto, es importante romper paradigmas sobre la forma en que suceden los eventos y en este sentido lo más atinado es estudiar las características de las supradimensiones, a fin de poder adaptar nuestro pensamiento a su funcionamiento.

Una vez me encontraba en mi cama como todos los días, eran las tres de la madrugada, desperté y fui al baño un momento. Regresé a la cama para seguir durmiendo, sin embargo, salí de mi cuerpo de forma consciente y, en un momento, me hallaba caminando por una gran pradera con pequeñas montañas. Antes de que pudiera disfrutar el paisaje, observé que un enorme perro se dirigía hacia mí con una actitud muy agresiva.

Pensé que si corría me alcanzaría, por lo que me preparé para enfrentarlo, sin embargo, en ese momento una vaca se interpuso entre ambos y el feroz animal se asustó, corriendo despavorido. Yo había caído al suelo y la vaca quedó a unos tres metros de mí. Ella me miró y seguidamente comenzó a transfigurarse, convirtiéndose en una hermosa dama, bellamente ataviada.

Intuitivamente supe que se trataba de mi Madre Espiritual y cuando

comprendí esto, ella me regaló una hermosa sonrisa que todavía recuerdo como el regalo más valioso que uno pueda obtener y en ese instante desapareció.

Este tipo de situaciones es frecuente en el mundo astral, las personas cambian su forma, ocurren sucesos inesperados e incluso podemos tener una interacción más cercana con el mundo animal y vegetal como sólo algunos santos lo han tenido. Es el caso de San Francisco de Asís quien podía hablar con los animales.

Por otra parte, debes saber que en múltiples ocasiones te encuentras en el mundo astral pero de forma inconsciente, por lo que lo único que requieres es hacerte consciente de tu estado.

Hay fenómenos que en el mundo físico no pueden ocurrir, es decir, hay que hacer conciencia de ciertas situaciones que son imposibles que sucedan en el mundo que conoces. Por ejemplo, ¿qué dirías si ves una persona volar, un barco transitando por la calle, o un avión estrellándose en una ciudad?

Muchas veces me ha ocurrido que se suceden ciertos hechos a mi alrededor y no necesito confirmar si estoy o no fuera del cuerpo, inmediatamente me digo que estoy fuera de él, sencillamente porque esas situaciones son imposibles que ocurran en el mundo físico.

Una vez me encontré con un amigo fallecido, cuando entré en contacto con él seguidamente entendí que estaba fuera del cuerpo, ya que no puedes encontrarte con personas fallecidas en el mundo físico. Conversamos sobre su nuevo estado y le consolé mucho ya que no lo había aceptado totalmente, debido a que su desencarnación ocurrió a sus diecisiete años.

Una tarea que te dará mucho resultado a mediano y largo plazo es tomar una hoja de papel y escribir situaciones que sean imposibles que ocurran en el mundo físico, anotar principalmente acciones que te han ocurrido en tus sueños y que, en ese momento, las has aceptado como normales, aunque también escribirás aquellas con las que intuyes que podrías soñar, como por ejemplo el encuentro con familiares muertos y otras.

Situaciones como las siguientes son imposibles que ocurran en el mundo físico: personas volando, animales hablando, traspasar paredes, encuentro con desencarnados y otras situaciones metafísicas.

Luego que confecciones tu listado de imposibles lo leerás varias veces y te repetirás a tí con mucha convicción: "si algo de esto ocurriese, sabré que estoy en un sueño y despertaré, despertaré, despertaré." Este listado debes tenerlo a la vista y durante dos semanas, leerlo varias veces, diciendo la afirmación positiva anterior.

Cierta vez me encontré dentro de un sueño con un gato, el cual me dijo: “hola”. Inmediatamente, y sin confirmación alguna, me di cuenta de que estaba fuera del cuerpo porque es imposible que los animales hablen como los humanos.

Le coloqué mi brazo derecho de manera que subiera en él sus patitas delanteras. Como siempre me ha intrigado la idea de hablar con los animales, y recordando al hermano Francisco de Asís, pensé en ese momento que este tierno gatito podía enseñarme su lenguaje, así que le comuniqué mi interés de aprender a comunicarme con los gatos y le pregunté si él podría enseñarme. El gatito me dijo: "ah,

eso es muy fácil, lo que tienes que hacer es..." En ese momento regresé al mundo físico.

Por último, como ayuda para este proceso de desmecanización de la personalidad son variadas las ayudas que se ofrecen:

* Los Maestros Hindúes sugieren la repetición del nombre de Dios.

* Algunas corrientes filosóficas enseñan la recordación de sí mismos y vivir el momento, aquí y ahora.

* Los mismos hindúes y algunos Guías occidentales recomiendan la Recordación de la Presencia de tu Real Ser en el corazón durante el diario vivir y hacerte consciente de que Él se encuentra inmanente en todo y en todos. Esto último es lo que el autor ha practicado más y por ende de lo que puedo dar testimonio. Si aprendes a verle dentro, fuera y en todas partes, obtendrás una expansión de tu Conciencia Espiritual.

9. Similitudes del mundo astral y el mundo físico

Una característica que quisiéramos mencionar es que todo lo que existe en el mundo físico tiene una especie de contraparte Astral, lo cual no siempre es viceversa. Es decir, muchos lugares y objetos del Mundo Astral no siempre están presentes en el mundo físico. Para ilustrar el planteamiento anterior voy a narrarte dos experiencias que me confirmaron lo que señalo.

Cierta vez tuve una proyección astral consciente y en esos días me había propuesto visitar en el mundo Astral un Templo en el cual pudiera tener contacto con Maestros Espirituales Iluminados.

Entonces, cuando me desprendí del cuerpo, una fuerza invisible me tomó y me llevó por los aires, depositándome suavemente en un gran Templo en donde se hallaban unas cien personas. El Templo era muy semejante a los templos católicos que conocía. Tenía un altar mayor y en el púlpito se encontraban los oficiantes, uno de ellos con una vestidura blanca.

Cuando observé todo el ambiente, me dije a mí mismo: “a mí me interesa ir a un Templo de Grandes Maestros, no a un Iglesia Católica”. Entonces, me impulsé y salí de aquel lugar, caminé por unos hermosos jardines y luego me impulsé para volar, experimentando un arrobamiento místico al estar proyectado en el espacio.

Cuando arribé a mi cuerpo nuevamente medité sobre la experiencia y llegué a la conclusión de que la similitud de aquel Templo del Mundo Astral con un Templo Católico del mundo físico, me confundió y, por lo tanto, perdí una oportunidad única de alcanzar una meta que me había propuesto, ya que efectivamente aquel era un lugar en el que se encontraban Maestros Iluminados.

Es decir, si visitas un Templo del Mundo Astral, el mismo tendrá muchas similitudes con lo que conoces como Templo en el mundo físico, no pienses que vas a encontrar una edificación muy diferente.

Otra experiencia similar me ocurrió cuando quise investigar sobre los Templos de la Medicina en el Mundo Astral. Esta inquietud la tenía porque una persona amiga, quien estaba gravemente enferma, me comentó que en un sueño fue trasladada a una especie de hospital, en donde le practicaron una operación quirúrgica, a partir de la cual quedó completamente curada.

Entonces, me dispuse a visitar uno de esos lugares en donde se realizan estas operaciones, ya no al cuerpo físico, sino a los cuerpos sutiles que mencionamos anteriormente. Proyectado en el mundo astral de manera consciente, mi Consciencia Superior me condujo a un lugar que tenía todas las características de un Hospital en el mundo físico. Es obvio que con la experiencia previa que tuve con el templo católico, aprendí sobre las similitudes y fue así como tuve una hermosa experiencia en aquel Templo de la Medicina, que en verdad, en cuanto a su operatividad, funcionaba igual que un hospital, aunque empleando técnicas de curación superiores.

En ese templo de la medicina que visité recuerdo que lo único místico que tenía era una pequeña “capilla” con capacidad para unas veinticinco personas, en la cual se realizaban oraciones y meditaciones. Sin embargo, allí se realizaban operaciones y

complejos tratamientos que trataban, ya no el cuerpo físico, sino los otros cuerpos o envolturas mencionados anteriormente.

Aunque me desplacé por diversos lugares de aquel maravilloso hospital, ciertas reglas imperaban en su operatividad, por lo que no tuve acceso a las salas de cirugía, lo cual era mi intención. No obstante, queriendo saber más sobre todo aquello, abordé a uno de los médicos que se encontraban en una especie de sala compartiendo animadamente con otros colegas.

A continuación voy a transcribir al lenguaje humano la "conversación" que sostuve con aquel médico, porque, ciertamente, no fue una charla verbal, sino telepática, la cual es mucho más rica, en cuanto a los conceptos, que el lenguaje hablado. El lenguaje escrito o hablado es mucho más limitado que el telepático y éste último más que el intuitivo, entonces, teniendo esto en cuenta esta explicación, narro a continuación la conversación que sostuve con aquel galeno:

- Hola, me gustaría saber más sobre cómo funciona este hospital.

- Te lo explicaré de una forma que por los signos de tu aura observo que la podrás entender. La gran mayoría de las personas desarrollan enfermedades por ciertas anomalías mentales y psicológicas. Lamentablemente, los hospitales de tu mundo no pueden tratar estas afecciones y se enfocan sólo en la manifestación física de la enfermedad, descuidando su causa, la raíz del problema.

En este hospital, tratamos la causa mental y psicológica de la enfermedad. No descuidamos la contraparte física, aunque no nos interesa tanto porque si sanamos la anomalía mental, de forma rápida y hasta impresionante, el cuerpo físico sanará.

- ¿Cómo lo hacen?

- Todo es energía, lo sabes muy bien, hemos aprendido a manejar muchos tipos de energía, no sólo física, sino la mental, pudiendo realizar cambios en las estructuras psicológicas de una persona. Por ejemplo, ¿sabías que la mayoría de enfermedades de la sangre se deben a problemas que las personas tienen en su ámbito familiar?

Si tratamos a una persona con leucemia, por ejemplo, nos olvidamos por un momento de su sangre física, nos enfocamos en sus vínculos emocionales consanguíneos y tratamos la afección mental que está produciendo la enfermedad, la cual podría residir en un odio, rencor, decepción, tristeza, aversión o cualquier otro fuerte sentimiento hacia un pariente de “sangre”.

En este hospital sabemos cómo tratar la enfermedad mental. Cuando curamos la estructura psicológica del paciente, su cuerpo cura de forma casi instantánea.

- La estructura psicológica, interesante.

- Si sanas la estructura psicológica de una persona, su cuerpo sanará rápidamente.

Luego de esta conversación deambulé un buen rato por aquel hospital y luego regresé a mi cuerpo, con la confirmación de un conocimiento que había estudiado anteriormente: la gran mayoría de las causas de las enfermedades residen en la mente.

10. Simbología e intuición

Cuando viajas a otro país cuya lengua es diferente a la tuya, te preocupas por aprender los términos más comunes, a fin de poder interactuar sin problemas con su gente y el orden establecido. Asimismo, el mundo astral tiene su lenguaje, diferente del nuestro, en el cual las palabras no son el elemento fundamental.

El lenguaje del mundo astral podría resumirlo en dos palabras: simbología e intuición. Es decir, no podemos pretender interpretar las experiencias astrales con la forma de comunicación que tenemos en este plano físico, porque podríamos errar en nuestro entendimiento.

Sería lo mismo que una persona que habla español, tratara de interpretar lo que escucha en inglés, no tiene lógica y no sería apropiado. Entonces, para interpretar correctamente el lenguaje del mundo astral necesitamos aprender simbología y estar atentos a la intuición.

Las personas que han leído a Freud y conocido sus planteamientos sobre los sueños, tendrán una guía excelente, ya que el lenguaje de los sueños es el del mundo astral. Está fundamentado en simbologías.

Estudiemos un par de ejemplos. Cierta vez tuve una experiencia, la cual relato en detalle más adelante, en la cual visité la “biblioteca” en la cual se encuentra mi Libro de la Vida. Al llegar, pude haberme

descorazonado, porque, aunque era un lugar en donde había libros, no parecía ciertamente una biblioteca.

Aquel lugar era una casa sencilla, los libros estaban distribuidos en habitaciones y la bibliotecaria era una dulce señora. En esta biblioteca no tenían los grandes salones de lectura a los que estamos acostumbrados, tampoco salas con computadoras y acceso a internet. Era un sitio simple, aunque lo que contenía era valiosísimo.

Otro día me desprendí de mi cuerpo con la intención de encontrar a un gran guía espiritual muy famoso en el mundo. Fui tomado suavemente y llevado a una humilde casa, allí se encontraba un señor de apariencia sencilla, atizando una chimenea. Cuando vamos al encuentro de un gran guía espiritual, máxime si es muy famoso, esperamos encontrar a un señor con un porte majestuoso, una cuidada barba y una mirada escrutadora.

Llegué al lugar y lo que encontré fue aquel señor, simple, sencillo, velando porque el fuego no se apagara. Me miró con un rostro muy dulce y me preguntó qué buscaba. Le hice preguntas y respondió con palabras que cuando las escuchaba se convertían en intuiciones. Era como si el conocimiento se estuviera transmitiendo de corazón a corazón, no eran necesarias las palabras.

Ya sean sueños o experiencias conscientes en el mundo astral, siempre ten pendiente estas dos palabras: simbología e intuición. Si aprendes a interpretar símbolos y a escuchar la voz del corazón, te convertirás en un visitante aventajado en las supradimensiones.

11. Detalle de un desdoblamiento

Eran las cinco de la mañana cuando desperté con el cuerpo somnoliento en extremo y con muchos deseos de seguir durmiendo. Sin embargo, anhelante de practicar, me senté en un lateral de la cama sin atreverme a pararme debido a que podía caerme, esperé unos momentos hasta que no sintiera tanta somnolencia.

Me levanté y me dirigí a tomar un poco de agua, regresé a mi habitación y desde la quinta planta del edificio donde vivía me asomé por la ventana, miré mi auto en el parqueo, las luces de la avenida, el cielo, y luego que comprobé que me había desperezado lo suficiente, regresé a la cama.

Sentado, con las piernas extendidas y siguiendo las instrucciones para una postura correcta, concentré mi atención en la respiración, al inhalar pronunciaba mentalmente SO, al exhalar HAM. SO HAM, Yo Soy Él.

Cuando sentí que la mente se aquietaba y estaba lista para concentrarse, revisé mentalmente todo mi cuerpo buscando algún músculo sin relajar todavía. Luego de este repaso, concentré mi atención en un sol esplendoroso en mi corazón, que es la representación viva y activa de mi Ser Real.

Concentré mi mente en la luz blanca y me hice consciente de que Dios está en mi corazón, le sentí, le amé, y luego inicié un diálogo en el que le expresé mis sentimientos, para luego expandir esa luz

hacia el mundo, a todo el planeta y al universo. Un amor expansivo salía de mi corazón amando a las plantas, los animales, los elementos, a la humanidad.

A seguidas, me acosté boca arriba y me dije el dictamen: “dentro de unos momentos voy a desprenderme de forma consciente de mi cuerpo".

De inmediato, pasé a repetir mentalmente el Mantra Soham, dejé que el cuerpo siguiera su proceso normal de sueño. Luego de algunos minutos, ya estaba acostado sobre mi costado izquierdo y seguía repitiendo Soham mentalmente.

Entonces, ocurrió lo esperado, un zumbido conocido y una presión en el rostro me indicaban que todo estaba listo, la puerta estaba abierta. Así como todos los días me levanto de la cama, me desprendí de mi cuerpo, y me situé de pie junto a la cama.

Estaba todo tan lúcido que quise cerciorarme del desprendimiento y para ello giré para ver mi cuerpo, entonces pude observar dos cuerpos, el mío y el de mi esposa, mentalmente les jugué una broma que me hizo reír.

Ya listo para realizar cualquier investigación quise ir al techo del edificio, salté con la intención de volar, crucé el techo y me posé suavemente en él.

Regreso en el tiempo

Esa noche tenía una inquietud que había estado rondando mi mente durante los últimos días. En la empresa para la cual laboraba se había extraviado un dinero y no se podía descubrir quién era el culpable, por lo que los gerentes sospechaban de todos.

Era una situación muy incómoda para mí, ya que la suma de dinero era considerable, por lo que la policía se encontraba realizando largos interrogatorios a todos los empleados, entre los cuales también me encontraba.

Como no había pistas, ya que el ladrón fue muy astuto al ocultarlas, esa noche quise intentar saber quién había tomado el dinero por el cual estábamos sufriendo todos.

Entonces, cerré mis ojos y oré fuertemente al Dios de mi corazón que me llevara al momento exacto en que esa persona se apropió del dinero. Como en otras ocasiones, una fuerza invisible me tomó y me llevó hasta una oficina que reconocí inmediatamente como la del gerente general de la empresa. Allí observé a la esposa del gerente sustrayendo el maletín que contenía el dinero y envolviéndolo en una especie de chal que utilizan las damas para colocarlo alrededor del cuello.

En ese momento comprendí por qué no había pistas, el ladrón no se hallaba en la empresa, era una persona externa a ella.

Cuando regresé a mi cuerpo nuevamente me quedé reflexionando, allí tenía esta información pero no podía compartirla, porque ¿cómo le decía al gerente que su propia mujer le robó?

Sin embargo, algo interesante sucedió al cabo de dos semanas. Como no hay un crimen perfecto, la señora sacó el dinero del maletín y lo regaló a un mendigo de la calle. Como el maletín era costoso y llamaba mucho la atención, un policía, intrigado, le preguntó cómo lo había adquirido y el mendigo le dijo que una señora se lo había regalado.

El policía llevó al destacamento al mendigo y lo demás fue historia, los investigadores llegaron hasta la esposa del gerente, quien tuvo que renunciar y todos nosotros fuimos absueltos de sospechas.

Aunque he investigado otras situaciones del pasado y del presente, estas informaciones, por lo general, las guardo para mi exclusivo conocimiento, ya que su divulgación podría ser tan conflictiva que es mejor evitar ciertas situaciones, debido principalmente a la incapacidad para probar las informaciones adquiridas mediante este tipo de investigación.

En el mundo astral podemos proyectarnos al pasado y, en algunas ocasiones, asomarnos al futuro, al menos cuando éste último se encuentra definido, ya que en muchas ocasiones el futuro dependerá de ciertas decisiones que tome una o más personas.

12. Soham

Soham” significa “yo soy El, yo soy Brahman”.

“So” quiere decir “El”. “Aham” quiere decir “yo”.

Este es uno de los más poderosos entre todos los Mantras conocidos.

Soham es el poderoso AUM. Si excluimos las consonantes S y H, obtendremos el AUM, el cual es conocido no sólo en India y en todo el oriente, sino también en occidente. Soham es el AUM, en otra forma escogida por el juego divino para pronunciarlo.

Es muy sencillo practicar el Soham, ya sea en una Meditación profunda, cuando caminas por la calle, manejas tu auto o realizas cualquier actividad mecánica. Simplemente inhala silenciosamente con Sooooo y exhala silenciosamente con Hammmm y al mismo tiempo hazte consciente de la respiración. Simple, sencillo, aunque igualmente poderoso.

Sinceramente creo que la Meditación con Soham es la única que puede practicarse en actividad o quietud, con ruido o silencio, con alegría o tristeza, en fin, sin importar dónde, cuándo o cómo, puedes practicar Soham.

Con sólo concentrarte en la respiración, observando el aliento, ya es suficiente, lo importante es hacerte consciente de este proceso que ocurre miles de veces durante el día, aunque lo realizamos de forma mecánica, inconsciente. Repite Soham de forma mental y podrás observar que esta Meditación calma tu mente, aquieta tus pensamientos y te permite tener acceso a ese estado de paz y quietud que reside en tu interior.

Igualmente, puedes utilizar el Soham como la más poderosa herramienta para anclarte en el Ahora, para vivir en el momento presente, porque la respiración es continua, siempre está ocurriendo mientras el cuerpo permanece con vida, ella es parte del movimiento perpetuo del Universo, por eso, cuando practicas el Soham, estás siempre presente, siempre en el Ahora.

No importa si estás despierto o durmiendo, siempre estarás repitiendo el Soham, lo único es que cuando le añades la Consciencia entonces se convierte en una poderosa herramienta con la cual accedes a tu Real y Verdadero Ser, a la Paz que reina en tu interior.

Observa la respiración con la repetición silenciosa de Soham mientras estás sentado, de pie, comiendo, hablando, bañándote. Es el método más fácil de concentración, ya que Soham está presente en cada segundo de tu existencia, sólo tienes que añadir la consciencia.

Cuando te concentras en el Soham, tu respiración se hará cada vez más lenta, tu concentración será más profunda, accederás a tu Paz Interior, tu mente se calmará y por fin los pensamientos te dejarán en paz. Alcanzarás Ananda (alegría), un contento interior que te indicará que ése es el camino correcto.

Se dice que el ser humano respira 21.600 veces cada 24 horas en promedio, entonces, cuando tomas conciencia de tu aliento puedes percibir la presencia divina en tu interior. So Ham es el Mantra que pertenece a todo ser viviente, en este momento se está repitiendo billones de veces de manera continua, es, sin lugar a dudas, el Mantra que más repeticiones ha tenido sobre la faz de la tierra.

Sathya Sai Baba enseña algo muy interesante sobre el Soham:

La fuente del SoHam es el corazón. Es el corazón de donde surgen las sílabas, es en el corazón donde ellas se desvanecen. Si observáis vuestra respiración, notaréis que surge del interior, con el sonido "Soh", sale del cuerpo a una distancia y se disuelve allí. Una fracción de segundo después, la inhalación se eleva con el sonido "Soh" y vuelve a ingresar al cuerpo. Se funde en el corazón por un instante y sale nuevamente en la forma "Ham".

Entre la inhalación y la exhalación y entre la exhalación y la inhalación hay una fracción de segundo que es de quietud absoluta y está libre de todo pensamiento. Ese espacio es el espacio de la Verdad. Cuando respiras hacia adentro y hacia fuera escuchando el SoHam debes concentrarse en ese espacio por el tiempo que dure. A medida que practiquemos la técnica, ese espacio gradualmente se expandirá.

La práctica del Soham es una disciplina espiritual natural, nadie la inventó, siempre ha estado ahí, asequible para aquellos que la descubren. Con el Soham no hay esfuerzo, ¿cómo podríamos esforzarnos para respirar? Simplemente hazte consciente de lo que ocurre 21,600 veces al día en tu cuerpo y tendrás paz, armonía, dicha y felicidad.

Sri Sathya Sai Baba

Lo mejor de la práctica del Soham es que podemos realizarla en cualquier lugar y en todo momento, simplemente observa tu respiración, siente y repite mentalmente Soham y entrarás en ese maravilloso estado de contemplación interna que te conecta con tu Real Ser, con el silencio, con la paz interior.

Esta práctica del Soham posee un gran poder de motivación, una vez que se comienza a realizar, de manera automática se practicará en cualquier lugar o momento en que uno se encuentre. En el autobús, antes de dormirte y al levantarte, caminando, en fin, durante cualquier actividad que realices puedes practicar el Soham y afirmar “Yo soy El”.

En cada aliento del ser humano se canta el soham. Sin este sonido, el aliento no puede existir. De todas las técnicas que conozco para aquietar la mente, Soham es quizás la más poderosa. Practica, observa tu respiración, hazte consciente, repite mentalmente el Soham.

¿Por qué explico todo esto? Por dos razones, la primera porque considero que aprender a repetir el Soham es un activo muy importante en la vida de una persona, es una herramienta maravillosa para aquietar la mente.

La segunda razón es que para obtener el desdoblamiento astral es de gran ayuda aprender a vigilar el sueño, necesitamos dormirnos de manera consciente. Es decir, el cuerpo duerme, pero permanecemos conscientes. Para lograr lo anterior se necesita un

elemento que mantenga activa la mente, por lo general se sugiere una palabra, aunque si es un Mantra (palabra de poder) es mucho mejor, porque contribuye a la sutilización de nuestro organismo psicofísico.

Repitiendo Soham mentalmente he tenido hermosas experiencias supra físicas, no sólo desdoblamientos, sino visiones y vivencias que nos conectan con el mundo sutil.

Cuando induzco los desdoblamientos y a fin de evitar entrar en la etapa REM, en donde nos sumergimos en otros estados de consciencia, vigilo el sueño, ayudado con la repetición mental del SoHam, lo cual me ancla en el Ahora, permitiéndome sutilizar mi naturaleza psicofísica para acceder de forma consciente al mundo astral.

Relajación mental

Sin que deseemos plantearlo como un requisito fundamental, debemos admitir que cuando la persona se encuentra relajada, sin preocupaciones y en un estado emocional armónico es mucho más probable que pueda inducir un desdoblamiento astral.

Y es que no debiéramos olvidar que el Desdoblamiento es una conexión con nuestra naturaleza más sutil que se encuentra influenciada por todo lo que ocurre en el cuerpo físico. Por lo tanto, unas emociones armonizadas, un estado de paz interior, contribuirán enormemente a que se produzcan experiencias suprafísicas.

Por el contrario, cuando la persona se encuentra estresada, con los nervios crispados, cuando tiene explosiones de ira, de miedo, se encuentra triste u otra emoción desarmónica le afecta, toda su naturaleza psicofísica estará influenciada y será más difícil el contacto con lo sutil, con la naturaleza espiritual del ser humano.

Por lo tanto, una recomendación para toda persona interesada en el desdoblamiento es controlar el estrés, tratar de que sus emociones estén armonizadas, evitar a toda costa la ira, el miedo, el odio, ya que todo esto trastorna la focalización mental y el despliegue de nuestras capacidades psíquicas que se manifiestan a través de lo que en oriente se les llama chacras o vórtices de poder.

13. Experiencias por prácticas espirituales

Quiero referirme específicamente a la Meditación. Meditaciones las hay de diferentes tipos: integración con el Ser, diálogo con el Atma, concentración en una idea abstracta y muchas más, aunque la verdadera Meditación es cuando la mente desaparece y accedes a tu verdadera naturaleza, tu Real Ser. Recomiendo a mis amigos lectores estudiar mi libro Meditación, allí se encuentran las técnicas y herramientas que les ilustrarán acerca del tema.

En la Meditación suceden con frecuencia extraordinarias experiencias espirituales, por lo que también pueden ocurrir desdoblamientos, y en este caso siempre tendrán un valor agregado, nos enseñarán algún conocimiento o experiencia necesaria para el avance espiritual y la iluminación interior.

La dificultad principal que tienen las personas con la Meditación es la perseverancia, no son constantes y tampoco les gusta disciplinarse, y para el éxito en el campo de la meditación la persistencia es fundamental.

Igualmente, por medio de la oración profunda es posible alcanzar un desdoblamiento, tal como los grandes santos de la historia lo alcanzaban. Todos sabemos que San Francisco de Asís y otros Santos Hindúes levitaban y tenían hermosas experiencias fuera del cuerpo durante sus oraciones.

Lo importante, tanto en la meditación como en la oración, es la profundización, sumergirse profundamente en el interior de tu Ser Espiritual.

Muchas personas realizan una corta oración al levantarse para irse al trabajo, una corta oración para acostarse y durante el día practican varias cortas oraciones, pero para alcanzar experiencias espirituales supra físicas se necesita profundizar, abstraerse en la contemplación profunda del Ser Divino que mora en tu corazón.

La naturaleza enseña acerca de esto cuando vamos al mar, algunos se quedan mirando su bella superficie tan hermosa, pero otros se sumergen y contemplan las bellezas más indescriptibles que existen en sus profundidades, las cuales superan en mucho a las que superficialmente pueden apreciarse.

La clave consiste en alcanzar esa elevación espiritual por medio de prácticas profundas que eleven tu nivel vibratorio.

Personalmente, me ha dado mucho resultado elegir días de retiro espiritual completo. Retirado en una habitación, en el bosque o la montaña, con música espiritual, libros espirituales, varillas perfumadas, me sumerjo en Meditación, Reflexión, Mantralización y paso allí uno o varios días. Sólo cuando es imprescindible salgo por breves momentos.

El testimonio que puedo dar como resultado de tales días es el siguiente: en cada retiro realizado he tenido, en el día o en la noche, desprendimientos conscientes y hermosas experiencias místicas que me han producido gran satisfacción y alegría.

Recomiendo realizar esos "altos" en el camino, no sólo para lograr el desdoblamiento, sino para reorientar el curso de la existencia, tomar nuevas fuerzas y seguir adelante.

Para mí la proyección astral es algo secundario, es un resultado natural por una elevación espiritual. Te confieso que quizás el noventa por ciento de las proyecciones astrales que he tenido han sido espontáneas, no las he buscado, han llegado para mostrarme algo o recibir una enseñanza.

Durante esos Retiros Espirituales individuales he tenido múltiples experiencias y quisiera narrarles una de ellas que tuvo para mí una significación especial.

Siempre tuve una inquietud por saber cómo funcionaba la Ley Divina, especialmente cuando una persona desencarnaba, ya que, como todos, había leído y escuchado que los buenos van a un sitio y los malos a otros.

También me inquietaba conocer acerca de ese Tribunal Cósmico que se encarga de arreglar las cuentas de las personas, así que me propuse como una meta investigar sobre la realidad de este Tribunal y cómo sería el procedimiento que estos Jueces Celestiales utilizaban para juzgar a las almas.

Un día, luego de salir conscientemente de mi cuerpo, anhelé fuertemente conocer este Tribunal Cósmico y fue así como una fuerza invisible me tomó, llevándome por los aires y dejándome ante las puertas de un gran edificio con columnas imponentes. En su puerta había un vigilante, al cual hice una reverencia y él igualmente me respondió, dejándome pasar a un recinto en el cual se hallaban muchas personas.

Aquel recinto se asemejaba bastante a los Tribunales que yo conocía en el mundo físico, se encontraban jueces sentados en un estrado y asientos para las personas que estaban esperando. Al respecto, es recomendable recordar lo que decía sobre la similitud entre ambos mundos.

En este recinto que me encontraba había un escritorio en frente del estrado principal y allí sentado se encontraba un juez, el cual, con un gran libro enfrente, analizaba el caso de cada persona.

Intuí que se trataba del Libro de la Vida de cada persona. El juez señalaba algunos hechos, los analizaba y realizaba diferentes observaciones. Esas almas hablaban al Juez y entre ambos estudiaban determinadas acciones a tomar. Era una conversación en la cual intuí que el Juez buscaba que el Alma comprendiera sus actuaciones.

No escuché detalladamente las conversaciones del Juez y las personas, lo que sí supe es que tenía en sus manos el Libro de la Vida y ofrecía diversas explicaciones a las Almas que allí se encontraban. El Juez atendía a cada Alma de manera individual, las demás esperaban su turno.

No podría decir que aquello era un tribunal para juzgar, tal como lo conocemos en el mundo físico, sino un lugar en el cual estos jueces - maestros orientaban a las personas acerca de las acciones que tendrían que desarrollar para compensar y continuar adelante en el Multiverso.

Estos jueces que observé no tenían una actitud recia, estaban muy

orientados a llevar a aquellas almas a comprender el significado de sus existencias pasadas y a tomar las mejores decisiones.

Mas que juzgar las acciones de aquellas almas, eran guías espirituales orientando sobre lo más conveniente para cada quien.

Cuando observé bastante, salí de allí con un nuevo conocimiento sobre las cuentas pendientes que se tienen con la Ley. Supe que las mismas pueden “negociarse” si las personas tienen los méritos suficientes. Es decir, una persona con un sufrimiento marcado en su destino puede superarlo, aplazarlo o anularlo si tiene suficientes méritos y si puede tener la oportunidad de tratar con estos Jueces Cósmicos.

Esta experiencia la guardé para mí durante mucho tiempo, y como soy de los que me gusta confirmar estas investigaciones, años más tarde vi un video del señor Walter Cowan, un norteamericano que narraba cómo Sri Sathya Sai Baba lo había resucitado y narraba un recinto y unas conversaciones entre el Juez y Sai Baba, exactamente iguales a las de mi experiencia.

Por ser tan interesante la experiencia del Señor Cowan la incluyo a continuación, narrada por él mismo:

En junio de 1971 sufrí un fuerte ataque y morí la víspera de Navidad. Se me llenaron los pulmones de flema y morí asfixiado.

Los doctores dictaminaron que había fallecido, me metieron en una ambulancia y cerraron la puerta, pero ésta no se cerró bien y cada vez que frenaban o aceleraban yo me deslizaba hacia adelante y

hacia atrás y tenía miedo de que mi cuerpo se saliera. Yo sabía que estaba muerto, pero estuve consciente todo el tiempo y trataba de comunicarme con el conductor para que cerrara la puerta de la carroza, pero, por supuesto, no podía comunicarme con él. Estuve asustado hasta que llegamos a la morgue.

Allí me sacaron y dos hombres me llevaron en la camilla y me arrojaron a una cama. Como no me estiraron las piernas, me quedó una encima de la otra. Me molestó mucho la falta de cortesía y de cuidado con que me trataban. Ni siquiera tenía forma de reclamarles. Luego llegó una enfermera y me colocó algodones en la boca, en la nariz y en los oídos; después me cubrió con una sábana. Eso me reconfortó porque creí que era el fin de mi cuerpo y ahora estaba completamente libre. No tuve miedo en ningún momento, morir es un placer, no un tormento.

De pronto, me encontré en un gran salón con Sathya Sai Baba junto a mí. Ese hombre estuvo hablando conmigo mientras estábamos allí, en ese gran salón. Me preguntó si quería regresar a mi cuerpo o no. Pensé en mi esposa y en ese innato y definitivo sentido de conservación que tiene todo ser humano en su vida física. Si no hubiera ese innato deseo, no habría mucha gente sobre la Tierra.

Sai Baba dijo que yo no había terminado lo que tenía que hacer, y para lo cual había nacido, y entonces se dirigió al juez muy respetuosamente: "Esta alma no ha terminado su trabajo para el cual nació, así que respetuosamente le pido que vuelva a su cuerpo para que pueda terminar su misión y me ayude a realizar la mía".

El juez nos miró a los dos durante unos segundos y dijo: "Así sea".

Lo siguiente que recuerdo es que El estaba ahí junto a mi cuerpo de

nuevo en el hospital. Cuando abrí los ojos y vi mi cuerpo me dije: 'Fue una terrible equivocación regresar a él, es como si me hubiera ido por un sumidero'. Entonces dudé, pero aun así entré en mi cuerpo y en ese preciso instante regresé al antiguo agobio de tener que respirar tratando de conservar el aliento y volver a sentir el sufrimiento de una persona tan enferma, pero aún con vida. Volví a abrir los ojos, vi a mi esposa y le dije: Te ves muy hermosa."

En otras entrevistas, el Señor Cowan narró que Sai Baba comenzó a detallar ante los jueces múltiples acciones positivas que Cowan había realizado en sus vidas anteriores, resaltando el hecho de que tenía, por lo tanto, méritos suficientes para ser complacido y regresado a la vida.

En esa narración que realizó Sai Baba, Cowan se enteró de muchas de sus vidas anteriores y también de hechos y personajes que están registrados en la historia, así como de sus trabajos en beneficio de la humanidad.

Luego que leí la narración del señor Cowan, supe que mi experiencia había sido objetiva y es así como ya no necesito explicaciones para comprender el procedimiento de la Ley Cósmica, puedo afirmar que si una persona tiene suficientes méritos, acumulados por la realización de acciones en beneficio de la humanidad, puede trascender muchos eventos de su destino y allanar su camino hacia la Realización Espiritual.

14. Una visión del futuro

Antes de que estallara la guerra del Golfo Pérsico tuve la siguiente experiencia extra corporal.

Eran aproximadamente las 6 a.m. cuando, en ese estado de intervalo entre la vigilia y el sueño, sentí el zumbido peculiar que precede a mis experiencias extracorporales. No obstante, en ese momento pensé que ya era casi hora de levantarme y que no debería intentar salir del cuerpo, por lo que giré en la cama y sin hacer caso al aviso seguí dormitando.

Pasaron breves instantes y volví a escuchar el zumbido, acompañado esta vez de ciertas sensaciones conocidas. Igualmente pensé que era muy tarde y seguí sin ocuparme de salir conscientemente de mi cuerpo.

Luego de dos o tres minutos siento de nuevo la sensación y es entonces cuando comprendo que todo parece indicar que es mi Real Ser Interior instándome a salir del cuerpo en ese momento. De inmediato, presté atención a todas las sensaciones, las intensifique y me dije mentalmente: "Si deseas que salga del cuerpo, sácame entonces".

No bien terminé estas palabras cuando me desprendí suavemente de mi cuerpo y comencé a desplazarme por un túnel que para mí representó una especie de "túnel del tiempo", cuando llegué a su final, una voz que no supe de dónde provenía me preguntó: "¿estás

preparado?"

Y dirigiendo la atención hacia mi corazón, le dije: "estoy preparado”.

Luego llegué a un lugar en donde se me mostraron sucesos relacionados con los tiempos actuales y los que vendrían en un futuro. Me excuso por no incluirlos, ya que no tengo la intención de ser profeta, son vivencias que tienen un valor para mi desenvolvimiento espiritual y la tarea que me toca desempeñar en el mundo.

Nos encontramos en tiempos en que tenemos que esforzarnos bastante para hacer entender a las personas que la florescencia de las Virtudes y los Valores Eternos son lo más importante en nuestras vidas.

Decía Nostradamus que todas las catástrofes que él había profetizado podían evitarse si la humanidad cambiaba su actitud y mejoraba su comportamiento. Sin embargo, a pesar de las advertencias de los profetas, de los científicos y de los humanistas, la violencia se enseñorea del mundo, el planeta se encuentra seriamente amenazado por el cambio climático, la extinción de especies, la deforestación y tantos otros males que amenazan, no sólo con diezmar el mundo, sino a la humanidad.

Los ecologistas y personas conscientes temen por la estabilidad del planeta y son justas sus preocupaciones, sin embargo, quien sufrirá más los desatinos y las ambiciones humanas será el mismo ser humano que ha provocado el desastre.

Por todo anterior es que no queremos terminar este manual sin antes decir estas sencillas palabras a ti amable lector:

Es importante aprovechar la presente existencia para la elevación espiritual, para el autoconocimiento y encontrar la respuesta a la Gran Pregunta.

Únicamente se puede escapar al dolor, al sufrimiento y a la "muerte", mediante la fortaleza y la riqueza espiritual. Dentro de nosotros se encuentra un tesoro incalculable y la sabiduría necesaria para alcanzar todas las metas espirituales, sólo tenemos que aprender a contactar con nuestra Esencia Espiritual.

Practicar día por día la Meditación en el Real Ser interior, meditar en sus atributos, en su Amor y su Grandeza permite que el pensamiento se eleve hasta el cielo de la sabiduría y podamos comprender las grandes verdades del Multiverso.

Sensibilidad espiritual, elevación, paz interior y ecuanimidad de la mente son cualidades que llevan prontamente al desdoblamiento astral.

Parte de lo que vi en esa experiencia corporal está ocurriendo ya, deshielos inmensos están provocando un amenazante aumento del nivel del mar y ciudades enteras podrían desaparecer.

Entonces escuché una voz que me dijo: “pero puede evitarse”.

“Sí, puede evitarse”, respondí.

15. ¿Quién soy Yo?

Cuando naces te colocan un nombre y a partir de ese momento comienzas a expresar una serie de conductas y actitudes que te forman como individuo y las personas comienzan a llamarte por el nombre que tus padres te colocaron.

Comienzas a formarte una identidad, una persona individual que buscará hacerse un espacio en el mundo, el cual será condicionado con una serie de reglas y comportamientos, a fin de que se ajuste al medio social en el cual te tocará vivir.

Se te enseña el lenguaje del lugar donde vives, las leyes, se te dice qué hacer y qué no hacer y poco a poco se te forma, a fin de que observes una conducta como la mayoría de las personas y pueda considerársete como normal.

En caso de que no te ajustes perfectamente al adiestramiento, entonces, por lo regular, se buscará la ayuda de alguien especializado en condicionar personas para que ayude en el proceso de adaptación del novel integrante de la humanidad.

Es así como formas una identidad, cuyo anclaje principal es el nombre que te impusieron tus padres. Cada vez que se habla de ti y se menciona tu nombre, también surgen en la mente de las personas todas las conductas y características que te acompañan, juzgándote de acuerdo a las normas sociales imperantes.

Sin embargo, pocos piensan que ese Pedro, Jaime, María, Lucrecia, tiene un tiempo muy limitado de existencia y que si eres esa personalidad, igualmente tu período de vida sería muy corto, máximo de unos cien años.

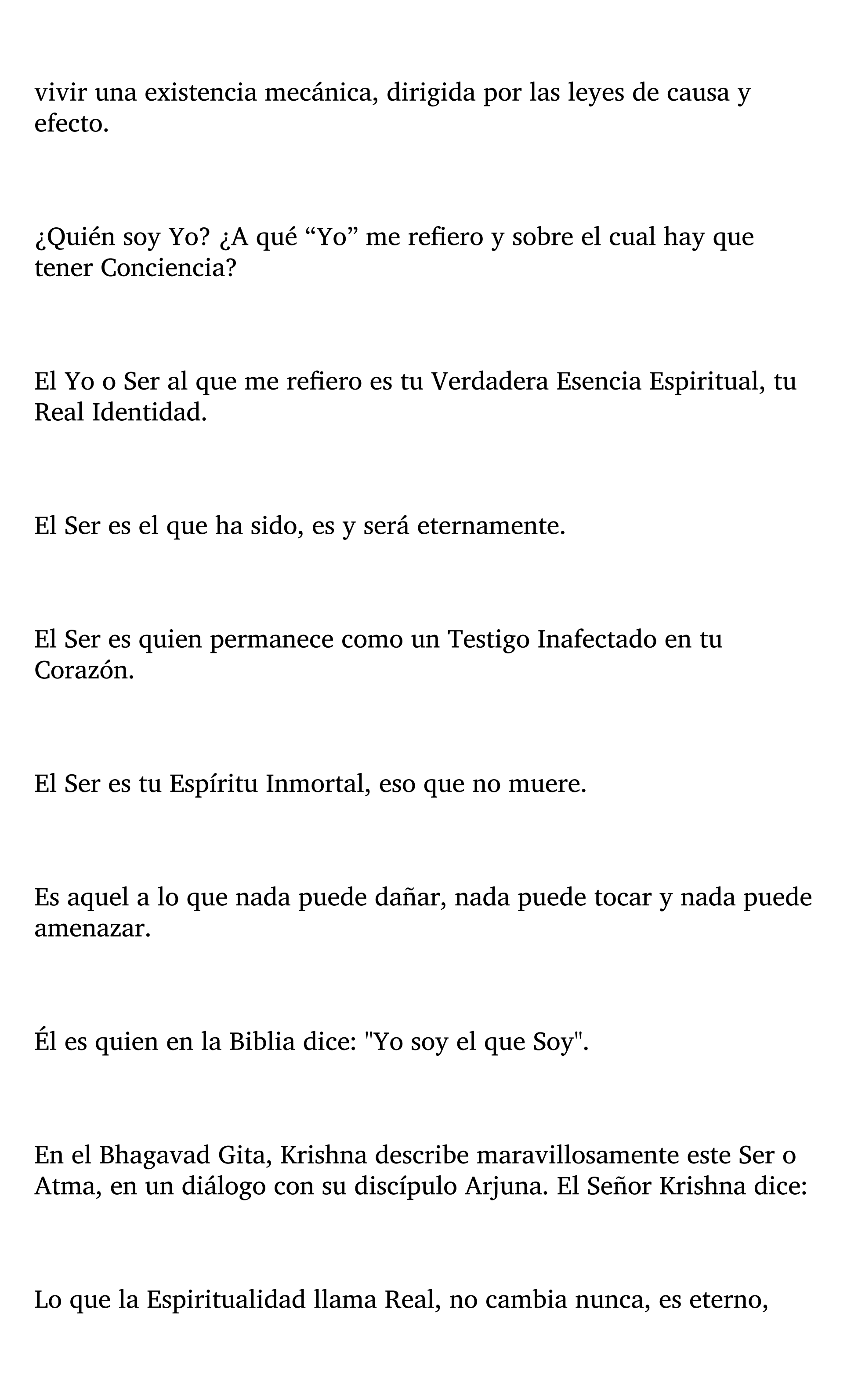
A la luz de las enseñanzas espirituales, esa personalidad entrenada para vivir en este mundo, con un nombre y una historia, no puede ser verdaderamente tu real y auténtica identidad.

Si aceptas que eres Pedro, María, Jaime o Lucrecia, tendrías también que aceptar que tu tiempo de existencia será de unos cuantos años. Sin embargo, si lo pones en duda, si comienzas a analizar que quizás no eres este cuerpo y esta personalidad transitoria, entonces se abre una nueva realidad que se encuentra sugerida en la Sabiduría de los textos más antiguos de la humanidad.

Ramana Maharshi, el gran Maestro espiritual de la India, sugiere indagar constantemente sobre tu naturaleza mediante la pregunta: ¿Quién soy yo? Enseña que a través de esta indagación los pensamientos cesan y que poco a poco esta pregunta te llevará a comprender tu real y verdadera naturaleza espiritual.

Incluso, hay Guías espirituales que señalan que en la respuesta a esta pregunta se encuentra el objetivo de la existencia y que cuando llegas a responderla, no hay necesidad de volver a nacer.

Es decir, respondiendo a esta pregunta, puedes romper la rueda de nacimientos y muertes, alcanzando lo que muchos llaman la Liberación o ese estado en el cual eres autoconsciente y dejas de



vivir una existencia mecánica, dirigida por las leyes de causa y efecto.

¿Quién soy Yo? ¿A qué “Yo” me refiero y sobre el cual hay que tener Conciencia?

El Yo o Ser al que me refiero es tu Verdadera Esencia Espiritual, tu Real Identidad.

El Ser es el que ha sido, es y será eternamente.

El Ser es quien permanece como un Testigo Inafectado en tu Corazón.

El Ser es tu Espíritu Inmortal, eso que no muere.

Es aquel a lo que nada puede dañar, nada puede tocar y nada puede amenazar.

Él es quien en la Biblia dice: "Yo soy el que Soy".

En el Bhagavad Gita, Krishna describe maravillosamente este Ser o Atma, en un diálogo con su discípulo Arjuna. El Señor Krishna dice:

Lo que la Espiritualidad llama Real, no cambia nunca, es eterno,

indestructible. Esa es la definición misma de la Realidad. Lo real nunca cesa. Lo impermanente, por más que parezca prolongarse y perdurar mucho tiempo, a la larga se modifica; no tiene entonces verdadera realidad. El sabio conoce la diferencia entre lo Real y lo no Real. Si comprendes este hecho profundo, habrás alcanzado la cúspide de todo saber.

De acuerdo con este razonamiento, el cuerpo de cada cual no es Real. Sin embargo, dentro de él mora algo que lo es: el Atma, que es la existencia misma, la Conciencia Pura.

Apréstate a conocer esta Realidad que penetra el cosmos entero y es indestructible e inmodificable. Ningún poder es capaz de tocarla. Nadie modifica lo inmodificable.

Sólo el cuerpo es mortal, sólo él llega a su fin. El Atma nunca llega a su fin, es inmortal.

El conocimiento de este Real Ser es el objeto de tu existencia, conocer tu verdadera naturaleza es la razón por la cual has nacido. Cuando la conoces y expresas, entonces termina esta incesante repetición de acontecimientos y la Conciencia Pura pasa a dictaminar tu destino.

Este Real Ser está siempre aquí, en este preciso instante, no está en el ayer, ni tampoco en el mañana, sino ahora mismo. Si aquietas tu mente, te relajas completamente y te centras en este preciso momento, puedes percibirle como una energía especial, como un Efluvio de Amor que surge del corazón o como una Presencia que no puedes describir con palabras. El instante en el que puedes percibirle es en el Ahora, ni antes, ni después, sólo Ahora.

Este Real Ser no sólo está en ti, sino que mora en cada Ser, en todo y en todos. Está más allá de las leyes físicas conocidas, por lo que es Omnipresente, Omnipotente, Omnisciente. Además es inescrutable para la mente humana, es imposible comprenderlo plenamente, de ahí la facilidad con la que la mente ha adoptado al ego para identificarse, aunque luego que se desgarra el velo de la ignorancia, este error desaparece y la mente queda focalizada en su morada: El Ser Supremo.

Debes saber que este conocimiento, el Conocimiento del Ser, la Conciencia del Ser, es tu Meta Suprema, el objetivo de tu existencia, por lo que no importa cuántas metas humanas alcances, siempre sentirás en lo profundo de tu Alma que tienes un objetivo por alcanzar.

No importa cuán meritoria sea tu meta, cuan loables sean tus logros, cuanto servicio hayas realizado o si eres reconocida como una gran persona en el mundo, si no has alcanzado la Conciencia del Ser, si no sabes quién eres realmente, te faltará lo más importante.

Incluso, puedes lograr que tu nombre permanezca por siglos en la historia humana y puedes llegar a ser considerado como un héroe o heroína que ha vencido el mal y protegido el bien, pero si no has alcanzado la Conciencia de Ser y respondido la gran pregunta: ¿quién soy Yo?, te falta entonces el Supremo Logro, el Objetivo más excelso.

Cuando adquieres Conciencia de tu propio Ser, el temor a la muerte desaparece y un sentimiento de plenitud llena toda tu Alma. Ya no necesitas nada, no tienes que demostrar nada, has llegado a la Meta

Suprema y el peregrinaje al fin ha terminado. Entonces te instalas en la Felicidad Perfecta, en el Conocimiento Perfecto, en el Amor Perfecto y por fin conoces lo que es la Suprema Meta.

Saber quién eres, conocer tu auténtico Ser, te hará diferente y al mismo tiempo te identificará con la esencia espiritual presente en cada ser humano, planta, animal o elemento. Te convertirás en Uno, ya no habrán muchos, sólo el Uno, te sentirás en todos, serás tú mismo en todos.

Ante ti se abrirá un nuevo mundo, pletórico de Amor, Paz, Conciencia y Bienaventuranza, entonces disfrutarás plenamente de toda la Creación y habrás alcanzado el Ideal Supremo, la Razón de la Existencia, tu Verdadera y Real Identidad.

Concluyo con un trozo de sabiduría del Maestro Sri Sathya Sai Baba que dice:

Si ustedes se condenan a sí mismos día y noche como pequeños y débiles, nunca podrán lograr nada. Si piensan que son infortunados e inferiores, por eso mismo llegan a ser infortunados e inferiores.

En cambio, cuando cultivan la percepción de que cada uno es una chispa de Dios, de que tienen como su realidad a la Divinidad misma, entonces pueden realmente llegar a ser divinos, y pueden ejercer dominio sobre todo poder. "Yad Bhaavam, Thad Bhavathi" (Así como te sientes, así llegas a ser).

El cómo se sienten, eso es lo que más importa. Esa es la base de todo lo que ustedes son. Tengan fe en el Atma, el Sí Mismo

realmente son. Esto es algo indispensable para cada uno de ustedes. (Tomado de la Pizarra de Prashanti Nilayam).

El libro de la Vida

Te cuento una experiencia interesante. Siempre he sido un estudioso del fenómeno de la reencarnación, por lo que durante un tiempo estuve muy interesado en conocer el Libro de la Vida, en el cual, según había estudiado, se encuentra el registro de nuestras vidas anteriores.

Ese Libro de la Vida no se encuentra en el plano físico, aunque en India existen unos lugares muy especiales, llamados registros akhásicos, en los cuales se encuentran detalles precisos y sorprendentes de vidas anteriores de algunas personas.

Sin embargo, el Libro de la Vida es sólo un concepto, porque realmente son memorias que han quedado grabadas en el Akhasa. Nada en el universo se pierde, eso lo sabemos, todo está sujeto a cambio, lo que toda persona hace queda grabado, registrado en las memorias que unos han llamado “registros akhasicos” pero que para el tema, lo llamaremos simplemente memorias de la naturaleza.

Lo interesante de todo es que en el mundo astral podemos tener acceso a esas memorias y conocer algunas existencias pasadas. Realmente se necesita tener cierta fortaleza mental para conocer sus existencias pasadas, porque no todo es color de rosa, hay altas y bajas, existencias en las que hacemos mucho bien y otras en las que fuimos personas malvadas.

Por eso es que en el presente orden del mundo, al ser humano

actual se le ha vedado el recuerdo de sus vidas anteriores, ya que no posee el nivel de inteligencia y discriminación para comprender ciertos sucesos de sus existencias pasadas.

Un día tomé la decisión de investigar en las memorias de la naturaleza mis existencias pasadas. En este caso, quise inducir el desdoblamiento, lo cual realizo mediante una profundización en la práctica espiritual, especialmente la Meditación.

Un día, estando en Meditación profunda, me desprendí suavemente del cuerpo y anhelé fuertemente llegar al lugar donde se encontraban mis memorias. Como siempre, una suave energía me tomó y me llevó a una biblioteca, pero cuando la persona encargada me iba a entregar el libro, regresé al cuerpo.

Otro día, volví de nuevo al lugar, pero mi nivel de ansiedad por la expectativa de conocer mis vidas anteriores me estaba traicionando y de nuevo regresé al cuerpo, antes de que me fuera entregado el libro.

Te preguntarás ¿por qué ocurría este regreso? Es importante saber que los cuerpos o envolturas del Alma están conectados, unidos por finos hilos sutiles. Unos han llamado "cordón de plata" al hilo que une el cuerpo al Alma, pero otra vez es sólo un concepto, debemos entender que todas las envolturas tienen conexiones físicas y sutiles. Por estas conexiones se transmiten informaciones, sensaciones, emociones y energía, por lo tanto, la ansiedad es una emoción que está muy relacionada al cuerpo físico, por lo que, al tenerla, uno es atraído fuertemente hacia la envoltura física.

No obstante, como dicen que la tercera es la vencida, me hice consciente de la ansiedad que me provocaba un regreso tan rápido

al cuerpo, entonces me propuse permanecer ecuánime, pasara lo que pasara.

Llegué de nuevo a aquel lugar, nueva vez tuve que recordar lo relacionado con la simbología, ya que el sitio en nada aparentaba ser el depositario de los registros de las vidas anteriores. Sin embargo, ya acostumbrado a estas similitudes, simbologías y connotaciones del mundo astral, supe intuitivamente que me hallaba precisamente en los registros akhásicos. Una amable señora llegó hasta mí y muy cortésmente le solicité el libro de mi vida. Ella me dijo: “Por supuesto, espere un momento” y luego desapareció, llegando luego de un rato con un gran libro.

Entonces, comencé a “hojear” el libro y se me fueron mostrando varias vidas anteriores. Coloco entre comillas “hojear” porque aunque tenía en mis manos un libro, realmente eran memorias, por lo tanto, al ver las imágenes accedía a sucesos y eventos ocurridos en esas existencias. No menciono mis existencias pasadas, porque es una información muy personal y que considero sólo tiene utilidad para mí.

Sin embargo, debo indicar que se me mostraron toda una serie de existencias que estaban muy concatenadas con la presente existencia. Fue una especie de recuento de aquellas existencias que tuvieron un impacto positivo en la ocurrencia de ciertos sucesos que me han acaecido en la vida actual.

Como soy un profesional de la conducta, estoy muy orientado a la validación empírica, por lo que más adelante realicé otra serie de prácticas para corroborar la información que había recibido del Libro.

De todas formas, es necesario entender que conocer nuestras vidas anteriores no es lo verdaderamente importante, lo realmente especial y trascendente es conocer “quién soy yo”, saber que Yo Soy el Alma, el Ser Inmortal, Ser, Consciencia y Bienaventuranza.

16. Relación con los Guías Espirituales

En las supra dimensiones existe una situación con los Guías y es que la persona es un libro abierto, ellos pueden conocer absolutamente todo lo relacionado con tu existencia.

Una experiencia que tuve con un Maestro me confirmó que para ciertos seres especiales no existe nada oculto. Resulta que en el encuentro le dije: "…porque yo amo a Dios y le busco sinceramente". Cuando dije esa frase, el Maestro me traspasó con la mirada y "sentí" como si me estuvieran buscando o hurgando en mi interior, específicamente "sentía" como si me estuvieran investigando el corazón.

Entendí que la intención del Maestro era observar cuanta sinceridad había en mi interior y si mis sentimientos se correspondían con mis palabras. Aprendí entonces que con los Grandes Guías hay que ser sinceros, ellos están llenos de amor por sus discípulos y sólo buscan orientarles para su mejoramiento y avance espiritual.

Otra experiencia que tuve y que me satisfizo mucho fue una vez que salí me mi cuerpo, entonces, sentí un fuerte anhelo de encontrarme con Maestros espirituales, en un instante fui transportado a una especie de jardín, allí se encontraban muchos guías espirituales que son muy famosos en la tierra. Aquel jardín pertenecía a una gran edificación que supuse era un Templo o algo por el estilo.

Aquellos guías se encontraban en una especie de solaz en aquel

lugar, se notaban relajados y conversando animadamente. Al verme, uno de ellos me abrazó, me decía frases para alentarme y pude "sentir" de forma clara el Amor que me irradiaba. Otro me echó la mano en el hombro y me dijo: “otra vez juntos”.

En aquel lugar había una especie de cónclave, se hallaban reunidos por alguna razón especial, aunque no pude determinar exactamente el porqué de aquella reunión. Al cabo de un tiempo de estar allí y de recibir cariño y reconocimiento, ellos se despidieron marchando hacia la edificación y, con pesadumbre, también abandoné el lugar, aunque hubiera querido permanecer más tiempo y también participar en la reunión.

Las experiencias con los Guías Espirituales siempre serán importantes ya que ellos son los que nos orientan en el sendero espiritual. Te invito muy sinceramente a cultivar una amistad sincera y leal con los Guías Espirituales, a comunicarte con ellos a través de la Meditación. Su gracia se gana con la intensidad con la que se realiza la disciplina espiritual.

Muchos aspirantes se sienten autosuficientes para recorrer el Sendero por sí solos, esto es loable y de mucho coraje, pero en mi experiencia personal, se desperdicia demasiado tiempo, esfuerzo y energía en actividades que no tienen ningún beneficio y que bien podrían aprovechar de forma más significativa.

Reconozco que en estos tiempos modernos es muy difícil encontrar un verdadero Guía Espiritual y conozco miles de personas que han sido defraudadas por alguien en quien confiaron. Aunque también tengo la experiencia de que si la búsqueda es sincera, la persona será guiada intuitivamente hacia los lugares correctos y encontrará la guía adecuada en el momento exacto.

Un comentario adicional. Un verdadero Guía Espiritual debería ser completamente inegoísta, ofrecer sus enseñanzas con mucho interés y tener el Amor de mil madres por sus discípulos. Si encuentras alguien así, felicidades, si no, entonces guíate por tu propia Conciencia Espiritual y esfuérzate por escuchar la Voz del Corazón, allí reside el Verdadero Gurú, el auténtico Maestro.

Por último, quiero indicar que dependiendo del anhelo y la pureza de corazón del practicante, así de trascendente serán sus experiencias. La pureza interior desarrolla los poderes del corazón, facilitándose entonces el desprendimiento consciente y estos poderes se desarrollan por medio del amor y de las virtudes.

Dependiendo del nivel de desarrollo de su amor, de su discernimiento y sus virtudes, se podrán o no tener experiencias de trascendencia.

Si se está avanzando en la espiritualidad, algo importante se encontrará cada vez que se tiene alguna experiencia consciente y en los sueños lúcidos siempre habrá una orientación, una guía oportuna en nuestro proceso de desenvolvimiento espiritual.

La mayoría de las personas se sorprenden ante los hechos supra físicos que en ocasiones informan los noticieros sensacionalistas. Deberías entender que esos hechos trascendentales están ocurriendo ahora mismo, ciertamente no es que sean supra físicos, son completamente normales, aunque obedecen a leyes desconocidas para la ciencia actual.

Hoy mismo están ocurriendo maravillas, yo las estoy viendo y

experimentando, tú también puedes hacerlo.

Una experiencia con Jesús

Quiero contarte una revelación espiritual que tuve con el Maestro Jesús. Durante mucho tiempo había Meditado en el Señor Jesús, principalmente por la gran significación y Amor que inspira este extraordinario Guía de la Humanidad.

A continuación voy a relatar una de las experiencias más enaltecedoras que he tenido, no solamente porque fue un evento largamente esperado, sino por la gran revelación que me mostró.

Un día, estando fuera de mi cuerpo, me encontraba en la sala de mi casa, todo parecía extremadamente real, era una de esas experiencias en que tenemos que realizar varias confirmaciones para saber que nos encontramos fuera del cuerpo, los colores los percibía vívidamente y todo se encontraba de una forma extremadamente parecida al mundo físico. Tenía mi consciencia activa y sabía que me encontraba fuera del cuerpo, viviendo una experiencia especial.

Estando en la sala de mi casa escuché entonces una voz que decía: “ahí viene, ahí viene”. Al escuchar esa voz, salí al jardín frontal de la casa y fue entonces cuando ocurrió algo verdaderamente extraordinario: todo quedó en un silencio extático, era como si el tiempo se hubiera detenido y la naturaleza entera se preparara para ser testigo de un evento extraordinario.

Todos, plantas, animales, humanos y elementos callaron, era como

cuando va a iniciar una gran presentación en un teatro de gran renombre, todo se encuentra en un silencio expectante.

Entonces, levanté mi mirada hacia las nubes y allá arriba flotaba y se desplazaba majestuosamente el Señor Jesús, venía entre las nubes y su cuerpo era inmenso, como traslúcido, avanzaba lentamente, con la mirada al frente, entonces, en ese momento sucedió un acontecimiento que me impactó tremendamente y me sigue impresionando aún en este momento en que lo relato: todas las flores de mi jardín, de los jardines adyacentes y todos los árboles se inclinaron realizando una reverencia cuando el Señor Jesús pasó frente a nosotros.

Estupefacto, y ante tal acontecimiento, yo también hice una profunda reverencia, física, mental y espiritual. Me sentí sobrecogido en lo más profundo de mi corazón, entré en un éxtasis espiritual y de mis ojos brotaron lágrimas de alegría. Todavía hoy, cuando recuerdo esta experiencia, entro en una especie de bienaventuranza espiritual y mis ojos se llenan de lágrimas, porque observar a toda la naturaleza ofreciendo su amorosa reverencia al Señor Jesús, fue una experiencia inolvidable y única en mi vida.

17. La Desencarnación

Quisiera en este capítulo tratar, muy escuetamente, el fenómeno de la muerte a la luz de tres experiencias conscientes que tuve con igual número de amigos desencarnados y que podrían arrojar cierta luz sobre el tema.

Utilizo el término desencarnación, porque lo que auténticamente somos, nunca muere, en realidad somos Seres Inmortales. Tu verdadera y real identidad es tu Ser Espiritual, el cual es imperecedero, inmortal y eterno. El cuerpo y la mente son transitorios, son instrumentos para comprender y realizar la Verdad Espiritual, para llegar a conocer quiénes somos en realidad.

Cuando descubres quién eres en verdad, quieres que todos sean felices, que todos amen, que todos prosperen, que todos sean sabios, todos sin excepción. Ya no necesitas agredir a nadie para sentir protección o acumular cosas, ni perjudicar a los demás para crecer o superarte. Quieres compartir con todos, anhelas amar, Ser.

La persona iluminada va culminando su dependencia del ego y poco a poco se adhiere a su Conciencia, a sus Valores Eternos, incorpora el Amor como filosofía de Vida y la Sabiduría guía su existencia.

Si logras realizar tu auténtica identidad y llevas una existencia fundamentada en el amor, serás muy feliz y proporcionarás mucho bien a la humanidad. Este es uno de los grandes beneficios de la proyección astral: nos permite tener un atisbo importante de que no

somos el cuerpo, sino el Alma inmortal.

Sólo podrás lograr la auténtica felicidad si cumples con el propósito para el cual viniste a este mundo, sólo si te conviertes en el Ser maravilloso que eres podrás alcanzar la felicidad sin límites, sólo si amas de forma inegoísta podrás sentir lo que es la verdadera satisfacción interior.

He aquí entonces la gran misión del Alma, ¡de ti que lees estas líneas!, no creas que es el cuerpo quien lee, eres tú, un Alma que está leyendo este libro, utilizas los ojos de tu cuerpo para enterarte del contenido de estas líneas, pero no eres los ojos, no eres el cuerpo, eres Alma, alguien superior a tejidos, carne, órganos.

Si pudieras algún día vivenciar la experiencia del Alma desprendida de tu cuerpo de forma consciente, entonces podrías exclamar: ¡al fin, al fin he descubierto que soy más que huesos y tejidos, soy Alma, soy Alma!

Tu gran misión es conocerte y amar, todo lo demás serán logros humanos muy loables ante la opinión pública, pero insulsos ante la Conciencia Espiritual.

Te preguntarás: ¿En cuál momento obtendré un desdoblamiento? A medida que avanzas en este proceso de Conocimiento de tu Ser, tendrás múltiples satisfacciones internas y una alegría interior que permanecerá, incluso ante situaciones adversas, tendrás experiencias inimaginables y extraordinarias.

Tienes que saber que las cualidades inherentes de tu Espíritu Divino

son: Ser, Amor, Conciencia y Bienaventuranza. En India, a estas cualidades se les llama Sat, Chit, Ananda, por lo tanto, en esencia eres Bienaventuranza y sólo tienes que polarizarte positivamente con tu Espíritu y obtendrás el contento permanente.

Sólo la auténtica alegría que reside en tu Real Ser puede traerte contento permanente.

Sólo el Verdadero Amor puede ser desinteresado, inegoísta y puro.

Sólo la Paz que mora en tu interior puede darte sosiego.

Sólo el Creador de todo puede otorgarte la verdadera riqueza y prosperidad.

Sólo el conocimiento del conocimiento puede convertirte en una persona sabia, graduada en la Universidad de la Sabiduría.

Sólo el dueño de la fuerza puede librarte de todo mal.

Sólo la auténtica pureza puede curarte y sanarte de enfermedades físicas y morales.

Solo el Aliento Divino puede confortarte.

Solo la Voz que se escucha en el silencio puede guiarte correctamente.

Solo la Verdad puede conducirte sin temores, dudas o reservas rumbo a la auténtica felicidad.

Y la felicidad es vivir sumergidos en la Conciencia del Ser, sirviendo desinteresadamente y expresando los Eternos Valores Espirituales.

Encuentros en el mundo sutil

Antes de iniciar el estudio de estas experiencias quiero resaltar el hecho de que la gran mayoría de las personas temen a la muerte. Cualquiera podría pensar que temen porque desconocen cuál será su destino cuando dejen definitivamente este cuerpo, pero no es así, se teme porque se desconoce la respuesta a una pregunta clave: ¿Quién soy Yo?

Si las personas supieran quiénes son en verdad, entonces no temerían a la muerte y la recibirían de una forma más complacida, fluirían con el proceso normal de la naturaleza. Las personas, por lo general, cuando son jóvenes prefieren no pensar en ello, y cuando ya son mayores se resignan a quedarse ignorantes o a creer los dogmas religiosos, sin ningún tipo de análisis y reflexión.

Se ha conjeturado y elaborado teorías más o menos ciertas sobre los procesos que siguen luego de la detención de todas las funciones biológicas del cuerpo. Estas teorías han sido por lo general sacadas de experiencias vividas por personas clínicamente muertas, que regresaron y contaron.

Algunos de ellos cuentan que estuvieron al borde de un río y que al otro lado se encontraban unas personas llamándolos, sintieron que si lo cruzaban no regresarían. Todos los que han contado esta experiencia indican que no cruzaron el río.

Otros se han encontrado con familiares ya fallecidos que les reciben

muy afectuosamente.

Igualmente, hay personas que luego de morir clínicamente cuentan que encontraron a Jesús y le vieron con todo su esplendor.

Los que han intentado suicidarse narran que estuvieron en un lugar horrible, de grandes sufrimientos y donde se encontraban personas y bestias horribles.

Hay muchos que estas experiencias las han tenido luego de viajar dentro de un túnel y al salir se han encontrado con las situaciones ya descritas.

Estas y muchas más son algunas de las experiencias que a través de libros, vídeos, audios, periódicos y revistas han relatado aquellos que han podido regresar. Sin embargo, el lector podrá observar que no existe un patrón similar, son varias las posibilidades que se podrían encontrar luego de la muerte.

Con justa razón algunos investigadores dicen "cada cual encuentra luego de la muerte, lo que cree que encontrará". El enunciado anterior confirmaría una vez más que la materia supra dimensional es manejable por el poder mental.

Luego de estos breves antecedentes, paso a relatar tres experiencias con tres amigos ya fallecidos. Estas vivencias las tuve con un elevado grado de lucidez, aclarando que con ellas no estoy tratando de sintetizar los procesos post mortem, simplemente relato tres casos particulares que entiendo arrojan luz sobre estos procesos. Es decir, no busco trazar pautas ni dejar por sentado un conocimiento

al respecto, simplemente comparto mis experiencias esperando que puedan arrojar luz en algún sentido positivo.

La primera ocurrió en mi ciudad natal a raíz de la desencarnación de un amigo a quien amé entrañablemente y quien murió trágicamente. Antes de narrar esta experiencia quiero indicar que, previo a su desencarnación, mi amigo fue advertido por hechos y por personas del trágico suceso, sin embargo, no entendió o no hizo caso a estas advertencias.

Fuera del cuerpo le encontré, nos saludamos tan afectuosamente como lo hacíamos siempre y le dije:

- Amigo, ¿sabes que estás muerto?, ¿sabes que falleciste en tal día y en tal lugar?, ¿lo sabes verdad?

Bastante molesto mi amigo me respondió: - Ahí viene éste con lo mismo.

Y se marchó bruscamente.

Intuí que otras personas se habían acercado a mi amigo informándole sobre su nuevo estado, pero que él las había ignorado, como me estaba ignorando a mí. Sentí en él una especie de resistencia a aceptar la idea de su desencarnación.

La segunda experiencia ocurrió con un amigo que de igual manera desencarnó trágicamente. Era muy joven, tenía 17 años, lleno de

vida, inteligente y alegre.

Fuera del cuerpo me encontré con él y le hice las mismas preguntas relatadas en mi primera experiencia, acerca de si sabía que había fallecido. La respuesta a estas preguntas fueron el llanto y el desconcierto.

Le abracé y consolándole le expliqué que debía aceptar su nuevo estado, aprovechándolo para aprender y comunicarse con los Guías Espirituales y con los Ángeles a través de la oración para que ellos le dieran luz y le orientaran. Entonces, luego de mis palabras, quedó confortado y más calmado.

La tercera experiencia sucedió con un amigo que tuvo una de las desencarnaciones más hermosas que alguien pueda tener: en una reunión espiritual sufrió un infarto, muriendo a los breves momentos.

Digo “una de las desencarnaciones más hermosas”, porque no existe algo más extraordinario, más bello y más gratificante que morir con el nombre de Dios en los labios. Entonces, Él nos llevará de la mano, Él nos cuidará, el Dios que mora en nuestro corazón nos librará de todo temor y nos dará, luego de la desencarnación, paz, felicidad y liberación.

Ten esto muy en cuenta, morir con el nombre de Dios en tus labios, si puedes hacerlo es porque has obtenido un alto galardón: La Realización Espiritual.

Me encontré con este amigo quien había muerto de esa manera y le

hice las ya consabidas preguntas y cuál no sería mi alegría cuando me dijo: "si, sé que he muerto y me encuentro muy bien, me siento feliz". Me alegré y luego de una fraternal despedida, desperté, reflexionando sobre el estado de satisfacción y paz que encontré en mi amigo.

No es mi objeto establecer teorías o rebatir a otros, sólo quiero aportar estas experiencias y ciertas consideraciones a fin de que los interesados en el tema las tengan en cuenta.

A continuación esas consideraciones:

1) Las personas que desencarnan pueden ignorar su estado, unos debido a que rechazan la idea de haber muerto o porque encuentran todo tan parecido al mundo físico que sencillamente no se percatan que han muerto. También porque jamás se les ocurrió o no aprendieron que ellos no son el cuerpo, que son algo más, Alma y ésta continúa luego de la desencarnación.

2) La persona desencarnada puede encontrarse desconcertada y no saber qué hacer en esta situación, sabe que ha muerto pero ignora qué hacer.

En este caso, la práctica y el conocimiento de la técnica de la experiencia extracorporal serán de una invalorable ayuda, debido a que la persona estará familiarizada completamente con las supra dimensiones, aprenderá a llamar a los Guías Espirituales, podrá dirigirse a los templos, en fin, sabrá qué hacer.

3) Se puede ser feliz luego de la muerte. La desencarnación no es

una tortura, como creen muchos ni es dolorosa, quizás sea doloroso el proceso que lleva a ella, como una enfermedad o un accidente, pero para aquellos que están preparados, dejar un cuerpo inservible es algo normal y necesario.

4) He encontrado que aquellos que están preparados son los que han alcanzado su Realización Espiritual, han dado respuesta a la pregunta ¿quién soy yo?, han descubierto cuál es su Real y Verdadero Ser, se han conocido a sí mismos.

Esos, los Realizados, verán en la desencarnación un escalón más para seguir ascendiendo espiritualmente, la tendrán como el fin de las limitaciones físicas, y la fusión, quizás por siempre, con su Divino Real Ser Interior.

Si tienes interés en profundizar en el conocimiento de estos procesos, te invito a leer mi libro "Reencarnación, las vidas pasadas de Alma", en donde encontrarás una amplia explicación de la trayectoria y posibilidades de las Almas cuando abandonan la envoltura física.

18. El Éxtasis Espiritual

¿Qué es el éxtasis?

Es una especie de Gozo Divino que se experimenta durante la Meditación, aunque también puede ser experimentado fuera de ella. Ocurre cuando en una persona, la mente queda totalmente desocupada y se integra con su Ser Real, surgiendo el amor, la paz suprema, la bienaventuranza y una expansión significativa de la conciencia.

Ese éxtasis puede ser experimentado diariamente si se prolonga luego de la práctica de la meditación. Esta es la meta: sentir el Amor, la Paz, y la Alegría que se siente en la Meditación de manera permanente durante todo el día.

Cuando experimentas ese éxtasis espiritual te sientes maravillosamente bien y querrás dar esa alegría a la gente, vas a anhelar que todo el mundo se sienta igual y esto se deriva sencillamente porque cuando el Amor llena tu corazón surge el espíritu de servicio a los demás.

¿Qué beneficios se obtiene con esa alegría interna? Es el símbolo de que hemos conectado con nuestro Ser Real, sus efluvios nos están irradiando, entonces los errores se esfuman y una nueva corriente de dicha, felicidad, Amor, paz y armonía rodea la existencia. Todo aquel que se nos acerque y se polarice positivamente con esos efluvios, sentirá esa misma alegría, un entusiasmo desbordante, un

anhelo por experimentar ese estado espiritual.

Es posible que hayas experimentado un gozo inmenso, una alegría interna inexplicable, eso es un éxtasis. Esa alegría espiritual puede ocurrir cuando se ha producido una especie de vacío mental y se ha expresado la pureza del corazón, entonces las emanaciones del Alma se irradian en nuestro interior.

Por ejemplo, frecuentemente en una reunión espiritual o en una Meditación colectiva, el ego se aparta, la mente queda desocupada y afloran los más puros sentimientos de las personas, el amor, la paz, la armonía, el anhelo de que todos estén hermanados.

Igualmente, cuando la madre ve a su hijo que llega del país lejano sale ese amor inmenso, lo abraza, brotan las lágrimas y todo eso es un éxtasis, una alegría del Alma.

Ese éxtasis podría repetirse diariamente e incluso prolongarlo durante gran parte de la existencia, todo depende de la capacidad para polarizarse positivamente a fin de que aflore lo Real en nuestro interior.

Este éxtasis muchos lo experimentan como un desprendimiento del Alma del cuerpo físico, en el que se comienza a funcionar en mundos superiores de conciencia. Durante este desdoblamiento del Alma la persona viaja con un gozo inmenso al mundo astral o el mundo de la Eternidad.

También en un día de ayuno, oración, mantralización y meditación y cuando se ha perfeccionado la técnica de Meditación, con mucha

armonía puede lograrse fácilmente el desdoblamiento, el cual, por lo regular, está acompañado de un gozo indescriptible.

Con la Madre Divina

Cierto día estaba meditando, los pensamientos se acallaron, entré en un gran sopor, la sensación corporal desapareció y me desprendí suavemente de mi cuerpo.

Entonces, al salir de mi cuerpo, allí estaba Ella, sencilla pero radiante, amorosa, la personificación misma del amor. Ella, la Madre Divina, estaba frente a mí. En su regazo tenía un bebé de pocos días de nacido, Ella me sonrió, miró al bebé y me hizo sentir internamente que ese niño era yo.

Entonces, comenzó a hablarme en forma de intuiciones, éstas llegaban una tras otra, sin embargo, por sobre todas ellas permeaba el mismo sentimiento: "te amo, estoy contigo siempre, tu eres Mi hijo, te amo inmensamente y te protejo constantemente".

No sé cuánto tiempo estuve en esa contemplación. Fue tan intensa la emoción al sentirme tan amado y protegido, que el cuerpo derramó abundantes lágrimas, cuyos vestigios pude notar luego que salí del éxtasis.

Consciencia universal

Hay otro tipo de éxtasis, es el que se tiene en Conciencia Universal. Esto es una Gracia inmensa, consiste en fusionarse completamente con la Consciencia Universal. El aspirante se ve en todo, así como el Alma Universal está en el ave, en la roca, en el mar, en el aire, asimismo la conciencia individual se universaliza, se es todo.

Esta experiencia es mucho más profunda y satisfactoria que un desdoblamiento. Cuando te desprendes del cuerpo vas al mundo astral, cuando tienes un éxtasis penetras en lo más sutil de lo sutil, viajas al mundo del espíritu, en donde te fusionas con el Alma Universal.

Es una gracia inmensa obtener esta experiencia, a partir de esta vivencia uno no vuelve a ser la misma persona, cae gran parte del Velo de Maya, la ilusión, se descubre que estamos conectados con el Multiverso, que todos Somos Uno.

De todas las experiencias supra físicas, la que considero de mayor trascendencia es alcanzar el estado de Conciencia Universal. Como muchos, había leído de algunas personas que relataban esta experiencia en la cual se fusionaban con toda la Creación, se sentían en el pájaro, en las plantas, en la tierra y en el mar. Consideraba esta experiencia un verdadero premio a la perseverancia en el camino de la Meditación.

Algo que he aprendido en la Senda Espiritual y en lo que tengo

plena fe, es que si tienes un anhelo sincero, salido de lo profundo de tu corazón, algún día lo alcanzarás. Y así fue como un día, estando en profundo estado de Meditación, pude sumergirme en la Conciencia Universal, expandirme y sentirme en el viento, el sol, en los pájaros, en las plantas, Ser el Todo, Uno con el Alma Cósmica expandiéndome en el Multiverso infinito.

Tener esta experiencia tan anhelada me llenó de gran satisfacción y me demostró una vez más, que cuando un aspirante espiritual se dedica con empeño, perseverancia, amor y seriedad, puede alcanzar Todo.

Es difícil explicar con palabras esta "experiencia", quisiera comunicar lo que es, pero el lenguaje humano no está diseñado para explicar tal estado del Ser.

Es como si esta incapacidad para explicarlo fuera una invitación para que cada persona, llegado a un punto en su desenvolvimiento espiritual, lo anhele y entonces lo alcance, porque el Multiverso siempre premia un anhelo sincero, salido de lo más puro del corazón.

En esta experiencia, comencé a expandirme poco a poco, era como el sol cuando está amaneciendo que comienza a tocar e iluminar todo.

Asimismo, mi Consciencia fue tocando las plantas, los animales, el viento, las nubes. Con todo aquello que mi Consciencia entraba en contacto se fusionaba, entonces, volé con la paloma, mis ramas ondearon con el viento, acaricié la creación con mi suave brisa.

La expansión no se detenía, cada vez era más y más extensa e intensa, llegó a abarcar todo el planeta tierra y continuó hacia el sistema solar, seguía expandiéndome más y más, convirtiéndome en todo.

Entonces, ocurrió algo inusitado, una voz o un pensamiento (no pude diferenciarlo) surgió en la mente diciendo: “¿Y si no regresas?”

Esta interrogante me sacó totalmente del éxtasis, sentí un poco de temor y toda la iluminación se fue desvaneciendo, hasta quedar de nuevo confinado dentro de la envoltura física.

No puedo decirte si fueron mis temores los que produjeron este pensamiento o voz, o si realmente había la posibilidad de fusionarme y no regresar más, tal como lo han hecho otros meditadores, principalmente en la India. Lo que sí puedo decirte es que esta experiencia transforma, uno se convierte en un ser inofensivo y se comienza a sentir más intensamente el dolor, la alegría, los padecimientos y la felicidad de todo lo existente, no sólo de los seres humanos, sino también de las plantas, los animales y los elementos. Es como si se descubriera el vínculo que todos tenemos con el Multiverso.

Que tu propia Consciencia Superior te guíe para que saborees esta Gracia en la presente existencia, si es tu decisión y tu destino experimentarla.

Apéndice

A continuación ofrezco una relajación física y mental que acostumbro practicar cuando induzco la proyección astral.

Para que ocurra el desdoblamiento el cuerpo tiene que estar en profunda y total relajación, la mente totalmente en paz, completamente libre de preocupaciones o asuntos pendientes.

Luego que realices el ejercicio de relajación, tienes que concentrarte en la respiración a medida que repites el mantra SoHam u otro mantra que te sea agradable, tal como se enseñó anteriormente.

Vigila el sueño pero deja que el cuerpo siga su proceso normal de sueño. No realices esfuerzos, relájate profundamente pero mantén la consciencia activa.

Deja que el sopor te invada y cuando dejes de sentir tu cuerpo, entonces, levántate con la intención de dejar tu cuerpo acostado.

Levántate cuantas veces sea necesario, la condición es que no tengas la sensación corporal. Levántate con la firme fe de que te desdoblarás. Hazlo una y otra vez, persevera, al final triunfarás.

El desdoblamiento es un ejercicio que necesita práctica. Te informo

que antes de descubrir mi puerta de salida me levanté de la cama unas cien veces de forma infructuosa. Aunque también te confieso que luego de conocer mi puerta de salida cada vez que me levanto logro el desdoblamiento.

Cada vez que me levantaba, verificaba si estaba fuera de mi cuerpo, ya sea mirando hacia la cama o saltando con la intención de flotar. Lo importante fue que nunca me di por vencido, al final, los frutos fueron maravillosos.

Ten muy presente los siguientes tips a la hora de practicar el desdoblamiento astral:

* Practica cuando te encuentres en un momento de tu vida en que estés libre de estrés y preocupaciones. Tu mundo mental tiene que estar en paz para alcanzar el desdoblamiento consciente. Esto es muy importante.

* Es preferible practicar en la madrugada, tipo 4 am. En este tiempo, el cuerpo ha descansado pero todavía requiere un poco de sueño. En la noche es más difícil lograr el desdoblamiento porque el cuerpo está cansado y se duerme rápidamente.

* Vigila el sueño. Familiarízate con su proceso, vigila pero sin entrar en tensión, deja que el cuerpo se duerma pero mantén la consciencia activa.

* Repite mentalmente SoHam u otro mantra que te sea agradable y familiar, te será más fácil mantenerte con la consciencia activa.

* Cuando comiences a sentir sopor, escuchar zumbidos y otras sensaciones extrañas, déjalas que alcancen su cúspide de realización, luego, levántate como todos los días con la intención de desdoblarte y verifica si te has desprendido de la envoltura física.

Algunas veces no hay que levantarse, uno se desprende suavemente, de esta forma es mucho más satisfactorio.

*No temas o estés con ansiedad, estas emociones están muy asociadas con el cuerpo físico, por lo cual imposibilitan el desdoblamiento.

Espero que logres el desdoblamiento. Con fe, confianza y perseverancia puedes alcanzarlo y en caso contrario, no te preocupes, de todas formas algo importante aprenderás de este proceso que seguramente será un importante activo en tu vida.

Se feliz siempre.

Audio para descargar

La presente relajación física y mental es una guía, recuerda que en tu corazón se encuentra tu Maestro interior, la Consciencia, escucha Su Voz, ella te guiará correctamente.

http://www.mediafire.com/download/lxz2k1lgknd5jff/Relajacion_desdoblamiento.mp3

Libros Jaime Antonio Marizán

ÁNGELES.

Mensajes de Amor. Volumen 1

El Ángel Roam muestra cómo vivir una vida fundamentada en el Amor y aplicarlo de forma práctica.

Disponible en audiolibro

ANGELES

Mensajes de amor. Volumen 2

Continúan las enseñanzas del Ángel Roma acerca del Amor, a través de historias, alegorías y la sabiduría del corazón.

Disponible en audiolibro

BHAGAVAD GITA

El Bhagavad Gita es uno de esos libros que uno tiene que leer durante su breve estadía en la tierra. Leerlo es adicionar un activo importantísimo en la vida de un ser humano. Conocer la enseñanza que se encuentra en este diálogo divino es tener la opción de poner fin, de una vez y para siempre, al sufrimiento humano.

CAMINO ESPIRITUAL

Contiene una serie de diálogos entre dos discípulos y alguien a quien llamamos Sabio, aunque no es más que un personaje que al pasar de los ochenta años decidió retirarse a la montaña, llevar una vida simple, rodeado de la naturaleza, apartado del mundo y saboreando el néctar divino de su realización espiritual.

CONCIENCIA

La sabiduría del ser

Un conversatorio sobre la Consciencia, una familiarización con algo que es más cercano de lo que podríamos pensar y que por lo general, permanece ignoto para el ser humano.

DIOS SÍ JUEGA

En este libro se analiza la manifestación de Dios en el Universo. Es un juego, ¿estás en su equipo?

EL INICIADO

Ankar, El viajero del conocimiento

Ankar, a través de extraordinarias aventuras, visita siete sabios quienes lo guían en su camino espiritual y lo impulsan a alcanzar gran sabiduría e iluminación.

ESTRÉS

Estrategias, técnicas y ejercicios para obtener relajación

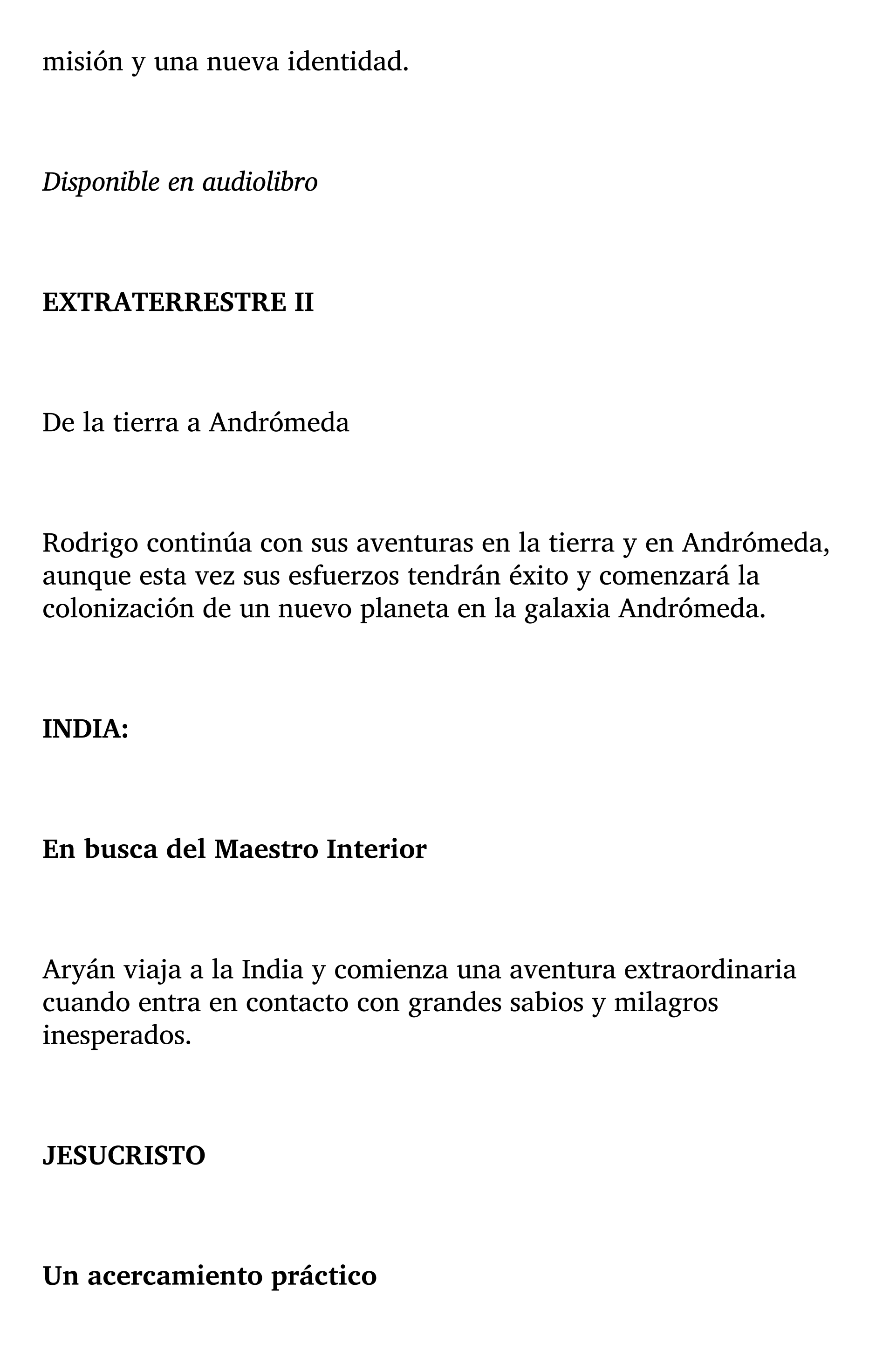
Un manual práctico con programas específicos para la reducción del estrés y un manejo inteligente de las presiones del diario vivir.

Disponible en audiolibro

EXTRATERRESTRE

La misión en Andrómeda

Rodrigo lleva una vida apacible, pero todo cambia cuando realiza un viaje inesperado hasta la galaxia Andrómeda, allí descubre una


misión y una nueva identidad.

Disponible en audiolibro

EXTRATERRESTRE II

De la tierra a Andrómeda

Rodrigo continúa con sus aventuras en la tierra y en Andrómeda, aunque esta vez sus esfuerzos tendrán éxito y comenzará la colonización de un nuevo planeta en la galaxia Andrómeda.

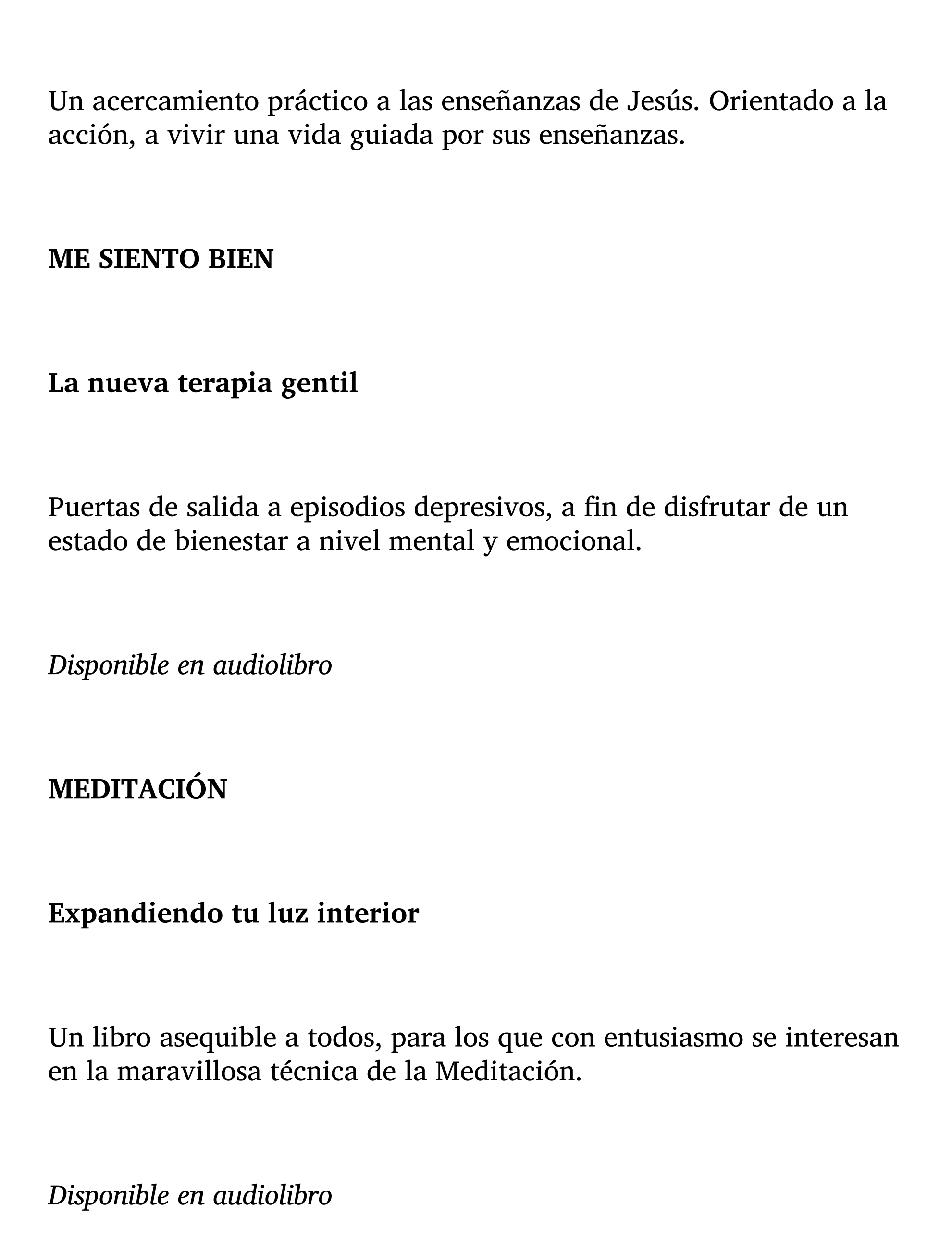
INDIA:

En busca del Maestro Interior

Aryán viaja a la India y comienza una aventura extraordinaria cuando entra en contacto con grandes sabios y milagros inesperados.

JESUCRISTO

Un acercamiento práctico



Un acercamiento práctico a las enseñanzas de Jesús. Orientado a la acción, a vivir una vida guiada por sus enseñanzas.

ME SIENTO BIEN

La nueva terapia gentil

Puertas de salida a episodios depresivos, a fin de disfrutar de un estado de bienestar a nivel mental y emocional.

Disponible en audiolibro

MEDITACIÓN

Expandiendo tu luz interior

Un libro asequible a todos, para los que con entusiasmo se interesan en la maravillosa técnica de la Meditación.

Disponible en audiolibro

MEDITACIÓN EN EL SILENCIO

Un libro que explica la forma de cómo acceder al silencio mental, a ese espacio entre dos pensamientos que nos permite conectar con la paz interior.

MEDITACIONES.

Frases de motivación y autoayuda

Historias, anécdotas, enseñanzas acerca de múltiples situaciones que arrojan luz y que se convierten en una meditación diaria que enriquece nuestras vidas.

MINDFULNESS

Atención plena, consciencia plena, ¿qué sigue después?

Este libro contiene una serie de recomendaciones, ejercicios y estrategias fundamentadas en la experiencia que resultan sumamente útiles para practicar Mindfulness de una manera efectiva y que conduzca a un estado de paz, liberación y realización personal.

Disponible en audiolibro

¿QUIÉN SOY YO?

La senda del autoconocimiento

Plantea que existe un conocimiento que está más allá del pensamiento y que nos lleva a reconocernos como lo que verdaderamente somos.

REENCARNACIÓN

Las vidas pasadas de Alma

Una interesante novela acerca del proceso de la reencarnación, en ella se estudia la vida de Alma quien a través de múltiples existencias nos muestra qué pasa entre ese ir y venir.

Disponible en audiolibro

RELAJACIÓN.

Vivir en paz y armonía

La relajación física y mental abordada desde el aprendizaje de técnica de relajación y también desde la óptica de la actitud mental que debemos desarrollar en el diario vivir para obtener relajación.

RETIRO FELIZ

20 claves a ejecutar para ser feliz

Un manual con múltiples herramientas para forjar un retiro exitoso.

SAI BABA

Un Maestro de amor y compasión

Anécdotas y experiencias acerca de las enseñanzas y experiencias con este singular Maestro Espiritual.

SER FELIZ

El secreto

Este libro empodera a la persona de su propia felicidad, señalando estrategias para construirla y revelando conocimientos que permiten adquirirla.

TERAPIA DE PAREJA

Un instrumento para construir la felicidad entre dos personas que se aman.

Disponible en audiolibro

VIAJE ASTRAL

Proyección Astral contiene los relatos sobre mis experiencias fuera del cuerpo, mediante lo que muchos llaman Proyección Astral.

Disponible en audiolibro

VIVIR EN CONSCIENCIA

Senderos que muestran posibles maneras de vivir de una manera exaltada, ejercitando la Consciencia Espiritual en nuestras vidas.

VALORES HUMANOS

La nueva ética del siglo XXI. Volumen 1

Contiene referentes que les orienten y sirvan de inspiración a modelos de conducta más altruistas y humanos.

VALORES

Avivando la llama del Amor. Volumen 2

Este es el Volumen II de la Serie Valores Humanos, y si lo tienes ante ti, algo positivo está por ocurrir en tu vida, porque los Valores contienen una energía positiva que promueve alegría, paz, prosperidad y salud.

Sigamos en contacto:

www.jaimeantoniomarizan.com

Jaime Antonio Marizán

Jaime Antonio Marizán es escritor de libros sobre temas de autoayuda, motivación, espiritualidad y psicología. Es conferencista internacional y ha organizado grandes eventos en los que han participado más de cincuenta países de América, Europa, Asia y Australia: Ha sido galardonado con reconocimientos por su labor altruista y su apoyo a miles de personas a través de seminarios, conferencias y su prolífica obra literaria.

Jaime Antonio Marizán es un profesional de la conducta humana, un filántropo y filósofo humanista que trabaja por un mundo en el cual reine la justicia social, haya entendimiento entre los seres humanos, respeto a las ideas ajenas y en donde todos puedan encontrar las herramientas que les permitan alcanzar la Realización y cultivar una vida útil y feliz.

Also by Jaime Antonio Marizán

Diálogos con el Sabio

Camino espiritual

Extraterrestre

Extraterrestre

Extraterrestre II

Mensajes de amor

Angeles

Reencarnacion

Reencarnación

Valores

Valores humanos

Valores

Standalone

Sai Baba

Viaje astral

Meditación

Me siento bien

Jesucristo

¿Quién Soy Yo?. La senda del autoconocimiento

El Iniciado Ankar

Dios sí juega

Relajación. Vivir en paz y armonía

Reencarnación. Las vidas pasadas de Alma

Consciencia

Terapia de pareja

Meditación en el silencio

Retiro feliz

Ser feliz

Meditaciones

Estrés

Mindfulness

India. En busca del Maestro interior

Extraterrestrial

Bhagavad Gita

Watch for more at Jaime Antonio Marizán’s site.



About the Author

Jaime Antonio Marizán es escritor de más de quince libros de un alto contenido espiritual y humano. Es conferencista internacional y ha organizado grandes eventos en los que han participado más de cincuenta países de América, Europa, Asia y Australia, en donde ha sido galardonado con reconocimientos por su labor altruista y su apoyo a quienes transitan por el camino espiritual.

Jaime Antonio Marizán trabaja por un mundo en el cual reine la justicia social, haya entendimiento entre los seres humanos, respeto a las ideas ajenas y donde todos puedan encontrar las herramientas espirituales para cultivar una vida feliz y útil.

Read more at Jaime Antonio Marizán's site.